ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

365 рецептов на каждый день

www.edimdoma.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В новый сборник рецептов из телепрограммы «Едим Дома!» включены рецепты экономичных блюд, которые не требуют серьезных затрат и к тому же достаточно просты в приготовлении. Юлия Высоцкая считает, что кулинарные эксперименты доступны каждому, и предлагает приготовить интересные и оригинальные блюда из недорогих продуктов – для праздничного стола и на каждый день!

- Юлия Высоцкая
  - Салаты
    -
    - Салат с виноградом
    - Салат с грушами и сыром рокфор
    - Салат с сельдью
    - Салат «Нисуаз»
    - Салат из огурцов и курицы
    - Салат «Весенний»
    - Салат из запеченной тыквы с ветчиной
    - Салат с авокадо
    - Салат из бантиков
    - Салат из дикого риса с курагой и изюмом
    - Салат с козьим сыром
    - Розовый салат
    - Салат из макарон с брокколи
    - Салат со стручковой фасолью
    - Салат с грейпфрутом
    - Салат из перца с фетой и помидорами
    - Тайский салат
    - Салат из яблок и моркови
    - Салат с балыком и руколой
    - Азиатский салат
    - Салат из шампиньонов и авокадо
    - Салат из тунца и фасоли
    - Салат из руколы с куриной печенкой
    - Салат из семги с лаймом
    - Салат из красного перца с моцареллой
    - Салат оливье с домашним майонезом
    - Салат из шпината и мяты с лимоном
    - Экзотический салат
    - «Муравьи, ползущие по веткам деревьев»
    - Теплый салат с лисичками

- Теплый салат с яйцом и беконом
- Теплый салат из фенхеля с помидорами
- Теплый салат с луком, беконом и руколой

- Овощи и грибы
  -
  - Запеченный лук
  - Закуска из баклажанов
  - Овощи по-китайски
  - Тыква, запеченная в фольге
  - Запеченные овощи
  - Молодая морковь с чесноком
  - Темпура
  - Пирог из свеклы
  - Молодой картофель по-кончаловски
  - Морковный пирог
  - Оладушки из кабачков
  - Картофельный пирог с сыром
  - Чечевица со сливками и имбирем
  - Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом
  - Икра из баклажанов
  - Овощная лазанья с козьим сыром
  - Цукини на гриле
  - Фаршированные баклажаны
  - Закуска из баклажанов с сыром
  - Овощные корзиночки
  - Запеченная картошка с сыром
  - Помидоры и перец, фаршированные диким рисом
  - Закуска из моркови
  - Тыквенный пудинг
  - Картошка с сыром
  - Маринованные баклажаны
  - Брускетта из цукини со шпинатом
  - Хумус из фасоли
  - Фасоль с раками
  - Лобио
  - Фасоль с белыми грибами
  - Белые грибы, запеченные с мятой
  - Картошка с грибами
  - Закуска из грибов шитаке
  - Бифштекс из белых грибов
  - Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле
- Супы

- Щи из щавеля
- Холодник по-польски
- Гаспачо
- Суп-пюре из тыквы
- Борщ из запеченной свеклы
- Итальянский суп
- Луковый суп
- Тыквенный суп с карри
- Суп-пюре из свежей кукурузы
- Холодный суп-пюре из петрушки
- Грибной суп
- Суп из сладкой картошки
- Морковный суп-пюре с кориандром
- Суп вишисуаз
- Суп из белой фасоли
- Тайский куриный суп
- Суп из фасоли с кабачками
- Суп-пюре из цветной капусты
- Гороховый суп
- Куриный супчик
- Суп из шпината с фасолью
- Суп из чечевицы с перцем и тмином
- Запеченный суп с фасолью и щавелем
- Суп из белой фасоли со сморчками
- Томатный суп с гренками
- Суп из шпината и чечевицы

○ Макароны

-
- Макароны с помидорами, базиликом и пармезаном
- Спагетти в рыбном соусе
- Макароны в соусе песто
- Тальятелле с лисичками
- Тальятелле с грецкими орехами
- Цветные тальятелле
- Макароны-ракушки с брокколи
- Спагетти с телятиной и сельдереем
- Спагетти в фольге с белым вином
- Лимонные спагетти
- Макароны с куриной печенкой
- Спагетти с лисичками и оливками
- Макароны со сливками и грибами
- Макароны с водкой
- Макароны с кроликом

- Спагетти с тунцом
- Макароны с соусом из раков
- Макароны с креветками и руколой
- Макароны с баклажанами и фетой
- Спагетти с рыбой, изюмом и кедровыми орешками
- Макароны с баклажанами
- Лазанья с соусом бешамель
- Спагетти с рыбой

○ Крупы

-
- Ароматный рис
- Индийский рис со шпинатом
- Бурый рис с грибами и зеленым горошком
- Рисовые бомбы
- Рис с острыми колбасками
- Зеленое ризотто
- Лимонный рис с кешью
- Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами
- Ризотто миланезе
- Лимонное ризотто
- Мускатный рисовый пудинг
- Ризотто с кроликом
- Ризотто с горгонзолой и грушей
- Гречка с тофу
- Гречка по-восточному
- Гречка с черносливом и грецкими орехами
- Гречка с грибами, луком и укропом
- Перловка с зеленью и сыром

○ Масло. Сыр. Творог. Яйца

-
- Шафрановое и чесночное масло
- Голубой сыр с грушами
- Закуска из козьего сыра с соусом песто
- Творожные оладьи с ягодами
- Мусс «Мушкетер»
- Закуска из творога с томатами
- Творожный пудинг с помидорами
- Творожно-фруктовый завтрак – два в одном
- Вареники с творогом
- Сырники с вишневым соусом
- Творожные ньокки с базиликом
- Суфле из козьего сыра и тимьяна
- Сырники с тмином

- Омлет с лисичками
- Яйца «Орсини»
- Яичница по-кончаловски
- Яйца с луком
- Омлет в лаваше
- Омлет с грибами и куриной печенкой
- Омлет с сельдью
- Яйца со сливками, запеченные в горшочках
- Фриттата с вялеными помидорами, сыром и тимьяном
- Баскский омлет
- Омлет с мятой и зеленым горошком
- Яйца с помидорами и травами
- Сладкий омлет со сметаной и яблоками
- Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом
- Яйца «Пармантье»
- Мясо
- Телятина в белом вине
- Телятина с белом вине с морковью, сельдереем и помидорами
- Телячьи отбивные на косточке с шалфеем
- Мясная запеканка из Нью-Йорка
- Телячья печень со шпинатом
- Бургиньон из говядины
- Стейк с руколой
- Баранина с кокосом
- Ростбиф с горчичным соусом
- Говядина в пиве
- Говяжий язык с апельсиновым соусом
- Аши по-гречески
- Бараний окорок с картошкой
- Тушеная баранина с баклажанами
- Баранина с чесноком в коньяке
- Баранина с тмином и мятой
- Баранина с фасолью и пореем
- Свинина с яблоками
- Баранина с чечевицей
- Свинина с медом и имбирем
- Свиная рулька, запеченная с картошкой
- Свинина на листьях салата
- Свинина с фенхелем и чесноком
- Свинина с мятой и орехами
- Свинина в перце

- Пряная свинина по-китайски
- Свинина с корицей и горчицей
- Свиные отбивные с розмарином на гриле
- Свиные котлеты с тархуном
- Свиная рулька
- Свинина по-баварски
- Кролик с розмарином в белом вине
- Кролик на гриле
- Кролик с черносливом
- Кролик с оливками
- Йоркширский пудинг
- Красная фасоль с колбасками

○ Птица

-
- Курица с грибами
- Курица с секретом
- Зеленое карри с курицей
- Пряная курица
- Курица по-марокканski
- Пирог с курицей
- Цыплята в йогурте на гриле
- Цитрусовые куриные крылышки
- Цыпленок с кардамоном
- Цыпленок с чесноком, тимьяном и лимоном
- Куриная печенка с яблоками
- Курица в томатном соусе с грибами и картошкой
- Цыпленок в соевом соусе
- Котлеты из индейки с фасолью
- Индейка с пастернаком и клюквенным соусом
- Куропатки с шалфеем
- Утка по-польски
- Утка с шалфеем и имбирем
- Пьяная утка
- Утиные грудки с пюре из свеклы
- Рождественский гусь с яблочным пюре

○ Рыба

-
- Маринованная рыба на гриле
- Рыбный пирог со шпинатом
- Рыба, запеченная с кедровыми орешками и изюмом
- Скумбрия с зеленым горошком
- Рыба с шафраном и кедровыми орешками
- Белая рыба, томленная в белом вине с

кедровыми орешками и петрушкой
- Рыбные пудинги
- Рыба, запеченная с оливками и каперсами
- Белая рыба на шпажках
- Сибас, запеченный в духовке
- Скумбрия в вине
- Семга на гриле
- Семга с хреном
- Треска с розмарином и каперсами
- Семга с соусом тартар
- Семга в виноградных листьях на гриле
- Семга, запеченная в бумаге
- Маринованная семга на гриле с хлебом и салатом
- Семга, запеченная в соли
- Биточки из форели
- Рулетики из семги с творожно-огуречной начинкой
- Форель по-французски
- Форель с овощами
- Креветки на гриле
- Фаршированные кальмары

○ Выпечка
-
- Кукурузный хлеб
- Домашний хлеб
- Фокачча
- Пицца с козьим сыром
- Пирожки с помидорами
- Пирог с рыбой
- Пирог из кабачков с мятой
- Сливовый пирог
- Пирог со шпинатом и щавелем
- Лимонный пирог
- Персиковый пудинг
- Яблочный пирог
- Яблочный пирог с корицей
- Груши с клюквой под хрустящим тестом
- Пирог «Летняя песня»
- Рождественский пирог
- Пирог «Зебра»
- Рулет с шоколадным кремом
- Фокачча с черешней
- Ватрушки

- Песочное печенье с орехами пекан
- Песочные кексы с финиками
- Кексы с голубикой
- Лимонные тарталетки
- Гречневое печенье
- Шоколадные кексы с грецкими орехами
- Имбирное печенье
- Кукурузное печенье с клубничным соусом
- Овсяное печенье с изюмом
- Эклеры
- Кокосовые тучки
- Торт «Почти Павлова»
- Клафути с черносливом
- Шоколадный торт «Два ореха»
- Кексы с вишней
- Лимонный торт с миндалем
- Марокканский торт
- Торт «Клубничный лес»
- Шоколадный торт с имбирем
- Торт «Черный лес»
- Ореховый торт со сливами
- Маковый торт с вареньем и взбитыми сливками
- Булочки с изюмом

○ Десерты

-
- Клубничный десерт
- Ягодный десерт
- Запеченные фрукты
- Запеченные яблоки
- Чернослив в чае
- Маскарпоне с малиной
- Десерт “Зимняя вишня”
- Сливы, запеченные в вине
- Марокканский десерт из сухофруктов
- Клубничный мусс с белым шоколадом
- Освежающий десерт на завтрак
- Домашние конфеты
- Шоколадный мусс
- Миндаль в шоколаде
- Мусс из белого шоколада
- Тирамису
- Творожный торт
- Баварский крем с ягодным соусом
- Панна котта

- Ягодное желе с кокосовыми крекерами
- Апельсиновое желе
- Желе из джин-тоника
- Лимонное сорбе
- Грейпфрутовое сорбе с Campari
- Черешневое сорбе
- Черносмородиновое сорбе
- Сорбе из красного вина с клубникой
- Сорбе из персиков
- Мороженое «Семифреддо»
- Карамельное мороженое
- Шоколадное мороженое с виски
- Персиковое мороженое
- Мороженое с сухофруктами, орехами и ромом
- Карамелизированные помидоры со сметанным мороженым
- Кофейное мороженое
- Мороженое с перцем
- Йогуртовое мороженое с козинаками
- «Семифреддо» по-русски, или Хлебное мороженое

○ Напитки

-
- Молочный коктейль с манго
- Сливочно-клубничный коктейль
- Сливочный коктейль
- Джин с гранатом
- Виноградно-грушевый сок
- «Джунгли»
- Campari Orange
- Ягодно-банановый коктейль на завтрак
- Коктейль из огурцов, киви и граната
- Яблочно-имбирный сок «Иммунитет»
- Витаминный напиток с яблоком и сельдереем
- Домашний лимонад
- Пряный яблочный сок
- «Канарейка»
- Зимняя мята
- Сангрия
- Грог
- Коктейль «Черный русский»
- Коктейль «Белый русский»
- Коктейль Rosso Royal
- Коктейль Bellini

- Коктейль «Кровавая Мэри»
- Коктейль «Мохито»
- Средиземноморский мартини
- Зеленый чай с джином
- Имбирный чай
- Чай с апельсином
- Мой чай
- Чай с кардамоном
- Чай с персиками
- Яблочно-смородиновый чай с медом и корицей
- Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями
- Кофе по-ирландски
- Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком
- Горячий шоколад
- Горячий шоколад с мускатным орехом

○ Алфавитный указатель

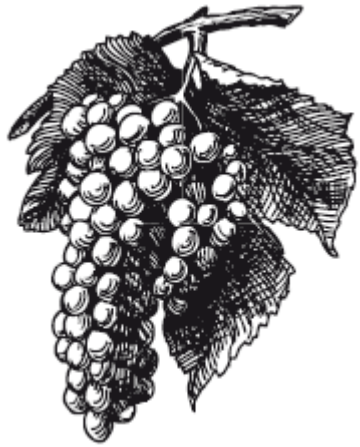
Юлия Высоцкая
365 рецептов на каждый день

Салаты

13 Салат с виноградом
14 Салат с грушами и сыром рокфор
15 Салат с сельдью
16 Салат «Нисуаз»
17 Салат из огурцов и курицы
18 Салат «Весенний»
18 Салат из запеченной тыквы с ветчиной
2 ˚Салат с авокадо
21 Салат из бантиков
22 Салат из дикого риса с курагой и изюмом
23 Салат с козьим сыром
24 Розовый салат
25 Салат из макарон с брокколи
26 Салат со стручковой фасолью
27 Салат с грейпфрутом
28 Салат из перца с фетой и помидорами
29 Тайский салат
3 ˚Салат из яблок и моркови
31 Салат с балыком и руколой
32 Азиатский салат
33 Салат из шампиньонов и авокадо
34 Салат из тунца и фасоли
35 Салат из руколы с куриной печенкой
36 Салат из семги с лаймом
37 Салат из красного перца с моцареллой
38 Салат оливье с домашним майонезом
39 Салат из шпината и мяты с лимоном
40 Экзотический салат
41 «Муравьи, ползущие по веткам деревьев»
42 Теплый салат с лисичками

43 Теплый салат с яйцом и беконом
44 Теплый салат из фенхеля с помидорами
45 Теплый салат с луком, беконом и руколой

Салат с виноградом



4 порции
время приготовления 25 мин.

2 пучка листового салата
200 г винограда без косточек
100 г твердого козьего сыра
1 пучок тархуна
3 луковицы шалота (или 1 небольшая красная луковица)
5–6 ст. ложек оливкового масла
5 ст. ложек винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Лук порезать тонкими полукольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата мелко нарезать, добавить виноград и листья тархуна.
3. Козий сыр натереть на терке.
4. Сделать заправку из уксуса, в котором мариновался лук, оливкового масла, соли и перца. Если слишком остро, добавить масла.
5. Полить салат заправкой, тщательно перемешать, сверху посыпать козьим сыром.

Салат с грушами и сыром рокфор

4 порции
время приготовления 40 мин.

3 груши
2 пучка листового салата (лучше всего руколы)
150 г сыра рокфор
горсть мяты
10 очищенных грецких орехов
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка меда
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Обжарить в меду грецкие орехи, выложить их на тарелку или металлический противень, чтобы они не слиплись.
2. Листья салата мелко порезать.
3. Груши нарезать тонкими ломтиками и слегка сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Нарезать сыр кусочками.
5. Смешать груши с листьями салата, добавить сыр и мяту.
6. Приготовить заправку, соединив оставшийся лимонный сок, оливковое масло, соль и свежемолотый перец.
7. Полить салат заправкой, перемешать, сверху посыпать орехами.

Салат с сельдью

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 большая жирная сельдь
10 перепелиных яиц
1 пучок листового салата (подмосковный, рукола или другой)
1 пучок молодого зеленого лука
50 г твердого сыра типа пармезана или российского
3–4 ст. ложки подсолнечного масла
сок 1/2 лимона
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Перепелиные яйца сварить вкрутую, залить холодной водой, а затем аккуратно очистить от скорлупы и разрезать пополам.
2. Сельдь почистить и нарезать небольшими кусочками.
3. Салат и зеленый лук порезать довольно мелко.
4. Сыр натереть на терке.
5. Выложить салат на большую тарелку, сверху разложить половинки яиц и кусочки сельди.
6. Посыпать зеленым луком и натертым сыром.
7. Приготовить заправку, смешав подсолнечное масло с лимонным соком, солью и перцем, и полить салат.

Салат «Нисуаз»

6 порций
время приготовления 1 ч.

1 упаковка замороженной стручковой фасоли (450–500 г)
300 г тунца в оливковом масле
10 маленьких молодых картофелин
2 сладких перца
10–15 помидоров черри
8–10 перепелиных яиц
небольшой пучок зеленого лука
15–20 каперсов
1/2 красной луковицы
сок 1/2 лимона
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
1 ст. ложка дижонской горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль приготовить, как указано на упаковке.
2. Молодую картошку отварить в мундире.
3. Перепелиные яйца тоже сварить.
4. Сваренную картошку разрезать на четыре части, смешать с фасолью, добавить 2 ст. ложки оливкового масла.
5. Срезать с перца кожуру, удалить семена, тонко нарезать и перемешать с салатом.
6. Красный лук тонко нарезать.
7. Зеленый лук мелко искрошить.
8. Яйца и помидоры разрезать пополам, положить в салат, посыпать каперсами, красным и зеленым луком. Все перемешать.
9. Тунца раскрошить вилкой и выложить сверху.

10. Сделать заправку: смешать горчицу с соком лимона, добавить уксус, 4 ст. ложки оливкового масла, соль и перец, слегка взбить вилкой.

Подавать заправку отдельно.

Салат из огурцов и курицы

2 порции
время приготовления 15 мин.

1/2 небольшой тушки отварного цыпленка без кожи 5 огурцов
горсть нарезанной мяты
сок 1 лайма
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
2–3 горошины черного перца
2 маленьких сушеных перца чили
щепотка морской соли

1. Огурцы нарезать вдоль длинными полосками. Полоски должны быть тонкие и прозрачные. Можно использовать нож для чистки картошки.
2. Мясо курицы порвать на длинные тонкие волокна.
3. Сделать заправку: черный перец, чили, сахар и соль растереть в ступке, добавить мяту, сок лайма, соевый соус и кунжутное масло, перемешать.
4. Соединить мясо курицы с огурцами, влить заправку и все тщательно перемешать.

Сразу же подавать на стол.

Салат «Весенний»

4 порции
время приготовления 25 мин.

500 г редиса
500 г огурцов
3 яйца
небольшой пучок зеленого лука
небольшой пучок петрушки
горсть мелко нарезанного укропа
сок 1/2 лимона
300 г жирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы.
2. Нарезать редис, огурцы и яйца кружками, выложить в салатник.
3. Лук и петрушку мелко порубить, добавить в салат.
4. Сделать заправку, соединив сметану, лимонный сок, укроп, соль и перец.
5. Заправить салат.

Салат из запеченной тыквы с ветчиной

4 порции
время приготовления 45 мин.

1 небольшая тыква (300 г)
200 г тонко нарезанной пармской или любой другой ветчины
4 большие горсти руколы
100 г твердого сыра типа пармезана, пошехонского, российского
100 г очищенных семян тыквы или подсолнечника
5 зубчиков чеснока
5–6 ст. ложек оливкового масла
2–3 ст. ложки бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок мелко нарезать.
2. Семечки прожарить на сухой сковороде.
3. Тыкву почистить и порезать на небольшие куски.
4. Сыр крупно натереть.
5. Смешать соль, перец, кориандр, чеснок, 1 ст. ложку бальзамического уксуса и 2 ст. ложки оливкового масла. Обвалять тыкву в этой смеси.
6. Запекать кусочки тыквы в разогретой духовке 25–30 минут, до золотистого цвета.
7. Оставшееся оливковое масло и бальзамический уксус смешать, добавить соль и перец.
8. Уложить руколу на большое блюдо, полить половиной заправки, сверху выложить ветчину и кусочки запеченной тыквы, присыпать натертым сыром и поджаренными семечками.
9. Легкими движениями встряхнуть салат. Полить оставшейся заправкой и подавать.

Салат с авокадо

2 порции
время подготовки 2 ч.
время приготовления 25 мин.

1 авокадо
100 г бекона
1 пучок фриссе (или другого листового салата)
1 батон белого хлеба
1 зубчик чеснока
7 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Листья салата вымыть, высушить, поместить в пластиковый контейнер и поставить в холодильник на несколько часов.
2. С хлеба срезать корку, натереть его чесноком.
3. Хлеб поломать на небольшие кусочки, уложить на противень, слегка взбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке 8–10 минут.
4. Бекон обжаривать на сковороде до появления хрустящей корочки, затем выложить его на бумажное полотенце.
5. Выложить листья в глубокую салатницу.
6. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку.
7. Чайной ложкой сформировать из мякоти авокадо небольшие шарики, уложить их на салат, затем сверху положить получившиеся из хлеба крутоны и бекон.
8. Сделать заправку, смешав 5 ст. ложек оливкового масла, винный уксус, щепотку морской соли и щепотку свежемолотого черного перца.
9. Полить заправкой салат и все перемешать.

Салат из бантиков

6 порций
время приготовления 30 мин.

500 г макарон-бантиков
450 г стручковой фасоли (можно замороженной)
200 г помидоров черри
150 г твердого сыра (российского или швейцарского) 100 г оливок
100 г маринованной кукурузы
1 пучок петрушки
1 пучок красного базилика
4 зубчика чеснока
сок 1 лимона
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль отварить.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Из оливок вынуть косточки.
4. Сыр нарезать маленькими кубиками.
5. Петрушку и базилик мелко порубить, но не смешивать.
6. Макароны отварить в подсоленной воде, добавив 2 зубчика почищенного чеснока целиком и чуть-чуть оливкового масла.
7. Сделать заправку: оставшийся чеснок растереть с солью, перцем и мелкорубленым красным базиликом, добавить оливковое масло и сок лимона.
8. Бантики откинуть на дуршлаг, добавить кукурузу, фасоль, оливки, сыр, помидоры, мелкорубленую зелень петрушки и заправить.

Можно есть теплым или холодным.

Салат из дикого риса с курагой и изюмом

4 порции
время приготовления 45 мин.

500 г дикого риса
200 г изюма
100 г кураги
горсть кедровых (или других) орехов
1 красная луковица
1 стакан крепко заваренного чая с бергамотом
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
2/3 ч. ложки морской соли

1. Рис залить 1 литром кипятка и варить 40 минут.
2. Изюм замочить в чае с бергамотом.
3. Курагу нарезать длинными полосками.
4. Луковицу почистить и нарезать кольцами.
5. В небольшой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный лук, добавить курагу и жарить 1–2 минуты.
6. В другой сковороде обжарить кедровые орехи.
7. Готовый рис отбросить на дуршлаг, не промывать.
8. В горячий рис добавить курагу с луком, кедровые орехи.
9. Изюм отжать и также добавить в рис, все хорошенько перемешать. Заправить оливковым маслом, посолить по вкусу.

Салат с козьим сыром

4 порции
время приготовления 25 мин.

100 г мягкого козьего сыра небольшой французский багет пучок руколы
салат радиккио
1 зубчик чеснока
3–4 ст. ложки оливкового масла
2–3 ст. ложки винного уксуса
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка французской горчицы щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Нарезать багет ломтиками, смазать сливочным маслом и обжарить на разогретой сковороде с обеих сторон.
2. Козий сыр нарезать кружками, положить по кусочку на обжаренные ломтики багета и поставить в духовку под гриль на 8–10 минут.
3. Сделать заправку: растереть чеснок с солью, добавить перец, горчицу, уксус и оливковое масло.
4. Радиккио крупно нарезать, руколу порвать руками.
5. Полить листья салата заправкой, сверху положить 2–3 кусочка запеченного с сыром багета.

Розовый салат

4 порции
время приготовления 25 мин.
время отваривания свеклы около 1 ч.

400 г редиса
1 кочан салата радиккио
3 небольшие отварные свеклы
1/2 крупной красной луковицы
небольшой пучок регана
небольшой пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка подсолнечного масла
1 ст. ложка винного или яблочного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Натереть одну свеклу и отжать ее, сохранив сок.
2. Приготовить маринад, смешав 3 ст. ложки свекольного сока с подсолнечным и оливковым маслом, винным уксусом; добавить соль и перец, перемешать.
3. Кружками толщиной 1–2 мм нарезать оставшуюся свеклу, положить ее в маринад на 10 минут.
4. Редис нарезать тонкими кружками, лук – полукольцами.
5. Добавить к свекле редис, лук и листья радиккио, перемешать.
6. Последними добавить листья регана и мяты и сразу подавать.

Салат из макарон с брокколи

4 порции
время приготовления 25 мин.

300 г брокколи
150 г макарон (бантики или пенне)
50 г кедровых орехов
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного сыра типа маскарпоне или филадельфии
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. В кипящую воду добавить 1 ст. ложку оливкового масла и щепотку соли, затем опустить макароны. Отварить до готовности, но не переварить!
2. Брокколи разделить на мелкие соцветия и отварить в подсоленной воде (лучше недоварить, чем переварить!).
3. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
4. Соединить сливочный сыр с 3 ст. ложками оливкового масла, лимонным соком, солью, перцем, как следует перемешать – должен получиться довольно густой соус.
5. Брокколи и макароны смешать и заправить соусом.
6. Присыпать кедровыми орехами и подавать.

Салат со стручковой фасолью

2 порции
время приготовления 35 мин.

250 г замороженной стручковой фасоли
150 г листьев любого салата
50 г любого твердого сыра
50 г тонко нарезанного бекона или сала
горсть листьев базилика и петрушки
8–10 оливок
1/4 перца чили
1 зубчик чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
3 ст. ложки миндального, арахисового или льняного масла
3 ст. ложки уксуса белого вина или уксуса из сидра
2 ст. ложки уксуса красного вина
2 ст. ложки горчицы с зернышками
щепотка морской соли

1. Опустить фасоль в кипящую воду и отваривать в течение 1–2 минут. Переложить ее в миску и поставить в более глубокую емкость, наполненную холодной водой и льдом.

2. Обжарить на сухой сковороде бекон или сало до хрустящей корочки и выложить на бумажное полотенце.

3. Оливки разломить пополам и удалить косточки.

4. Чеснок почистить и раздавить в чеснокодавке.

5. Перец чили мелко порубить.

6. Сделать заправку из горчицы, оливкового и орехового масла, двух видов уксуса, чили и чеснока, посолить.

7. Половину заправки добавить в фасоль, перемешать.

8. Сыр нарезать кубиками.

9. Листья салата вымыть, крупно нарезать, выложить на

большое блюдо и полить небольшим количеством заправки.

10. Сверху на салат выложить фасоль, оливки, сыр и бекон. Полить оставшейся заправкой, посыпать петрушкой и базиликом.

Салат с грейпфрутом

2 порции
время приготовления 25 мин.

любые листья салата (радиккио, рукола, кудрявый эндивий и т. п.)
100 г кедровых орешков
1 грейпфрут
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Обжарить кедровые орешки (масло в сковороду не добавлять).
2. Грейпфрут почистить, половину мякоти разделить на дольки, очистить от пленочек.
3. Из второй половины грейпфрута выжать сок, добавить оливковое масло, соль и перец.
4. Перемешать листья салата с дольками грейпфрута, полить заправкой, еще раз аккуратно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат из перца с фетой и помидорами

3 порции
время приготовления 35 мин.

250 г помидоров черри
100 г сыра фета, нарезанного небольшими кубиками
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
10 веточек свежего тимьяна
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки сухих прованских трав
1 1/2 ч. ложки куркумы
1 ч. ложка сладкого молотого красного перца
10 горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Сладкий перец обжарить на гриле или запечь в духовке, затем положить на несколько минут в пластиковый пакет. Когда перец пропотеет, снять кожицу, вынуть сердцевину вместе с семенами и нарезать длинными полосками.
2. Помидоры черри разрезать пополам.
3. Перемешать куркуму и молотый красный перец.
4. Половину кубиков сыра обвалять в куркуме и перце, а вторую половину – в прованских травах.
5. Истолочь в ступке черный перец, щепотку соли, половину тимьяна, добавить оливковое масло и бальзамический уксус. Все перемешать и разделить заправку пополам.

6. Чеснок почистить, продавить чеснокодавкой или очень мелко нарезать и добавить его в половину заправки.

7. В заправке с чесноком обвалять сладкий перец, а во второй части заправки – половинки помидоров.

8. В широкие прозрачные стаканы выложить понемногу перца, затем добавить по нескольку половинок помидоров, сверху разноцветные кубики сыра, украсить веточками тимьяна.

Тайский салат

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 отварные куриные грудки
1 грейпфрут
1 красный перец чили
1 зеленый перец чили
горсть листьев мяты и кинзы
1 ст. ложка растительного масла
3 ч. ложки соевого соуса
2 ч. ложки кунжутного масла

1. Курицу нарезать крупными кубиками.
2. Грейпфрут почистить, разделить на дольки и аккуратно освободить от пленок, сохранив выделившийся при этом сок.
3. Перец чили освободить от семян и нарезать колечками.
4. Перемешать курицу, листья кинзы и мяты, нарезанный перец чили.
5. Добавить кунжутное и растительное масло, соевый соус, сок и мякоть грейпфрута и еще раз перемешать.

Салат из яблок и моркови

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 сочных зеленых яблока
2 моркови
пучок листового салата (например, корна, руколы)
горсть мелкорубленой кинзы
50 г подсолнечных или тыквенных семечек
3–4 грецких ореха
сок 1/2 лимона
1 ст. ложка орехового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка яблочного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грецкие орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем истолочь в ступке.
2. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком.
3. Сделать заправку, перемешав ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус.
4. Соединить листья салата с яблоками, морковью и грецкими орехами.
5. Добавить соль, перец, заправку и все перемешать.
6. Посыпать салат семечками и кинзой.

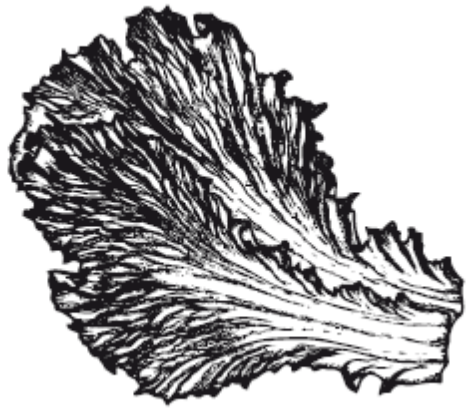
Салат с балыком и руколой

3 порции
время приготовления 30 мин.

200 г руколы (подойдет также фриссе или айсберг)
2 лимона
150 г балыка
небольшой пучок зеленого лука
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Вымыть и просушить листья салата, а затем довольно крупно порвать руками.
2. Зеленый лук нарезать продолговатыми колечками и половину добавить к листьям салата.
3. Натереть цедру одного лимона на мелкой терке.
4. Из двух лимонов отжать сок.
5. Сделать заправку из оливкового масла, лимонного сока, цедры лимона, перца и соли. Разделить заправку на две части.
6. Как можно тоньше нарезать балык и опустить его в одну половину заправки.
7. Во вторую половину заправки добавить ореховое масло, перемешать и полить листья салата.
8. Выложить балык вместе с заправкой к листьям салата, все перемешать и посыпать оставшимся зеленым луком.

Азиатский салат



4 порции
время приготовления 35 мин.

400 г замороженной стручковой фасоли
200 г салата (корн, фриссе или любой другой салат, который вы любите)
2 груши
50 г бразильского ореха
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ч. ложки кунжутного семени
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли
щепотка морской соли крупного помола

1. Фасоль разморозить и отваривать в течение 10 минут в подсоленной воде, затем воду слить, а кастрюлю с фасолью поставить в миску, наполненную льдом. Фасоль будет шокирована резкой сменой температуры и сохранит свой ярко-зеленый цвет.
2. Добавить в фасоль оливковое масло.
3. Груши нарезать тонкими дольками и сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем истолочь в ступке, но не слишком мелко.

5. Кунжутное семя также слегка подсушить на небольшом огне.

6. Растереть в ступке по большой щепотке крупной морской соли и перца.

7. Листья салата вымыть и высушить.

8. Перемешать фасоль и груши с листьями салата, приправить солью с перцем, добавить ореховое масло и еще раз перемешать.

9. Выложить салат на блюдо, присыпать орехами и кунжутным семенем.

Салат из шампиньонов и авокадо

4 порции
время приготовления 25 мин.

300 г шампиньонов
1 авокадо
сок 1 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
горсть листьев мяты
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Шампиньоны вымыть, почистить, нарезать тоненькими пластинками и слегка сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.
2. Сделать заправку из оставшегося сока лимона, оливкового масла, щепотки перца и соли. Заправить грибы.
3. Авокадо почистить, освободить от косточки и нарезать небольшими дольками.
4. Добавить авокадо к грибам и перемешать.
5. Посыпать салат листьями мяты.

Салат из тунца и фасоли

2 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 50 мин.

200 г фасоли
200 г консервированного тунца (в собственном соку или в оливковом масле)
2 красные сладкие луковицы
пучок свежего базилика
3 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль предварительно замочить в воде, лучше на ночь, затем отварить ее, не добавляя соли.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами как можно тоньше.
3. Чеснок тоже почистить и нарезать тонкими пластинками.
4. Сделать заправку из оливкового масла, уксуса, соли и перца, добавить в нее лук и чеснок.
5. Выложить фасоль на большое блюдо, полить половиной заправки вместе с луком и чесноком.
6. Сверху разложить кусочки тунца, присыпать измельченным руками базиликом (немного листьев оставить), полить оставшейся заправкой с луком и чесноком и украсить оставшимся базиликом.

Подавать тут же!

Салат из руколы с куриной печенкой

3 порции
время приготовления 35 мин.

200–250 г куриной печени
150 г руколы
70 г грибов портобелло (или шампиньонов, или вешенок)
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка винного уксуса
1 ч. ложка горчицы (желательно с зернышками) 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Грибы вымыть, почистить и нарезать пластинками.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить грибы, сразу же посолив и поперчив их.
3. Через 2–3 минуты добавить горчицу и уксус, перемешать и снять с огня.
4. В другой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать куриную печень не больше 2–3 минут, чтобы она оставалась мягкой и нежной.
5. Обжаренную печень чуть-чуть посолить, влить коньяк и перемешать с грибами.
6. Руколу вымыть и просушить, соединить с печенкой и грибами, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, аккуратно перемешать.
7. Выложить салат на тарелки, постараться, чтобы печень и грибы оказались сверху, полить соусом, в котором все жарилось.

Подавать тут же, теплым!

Салат из семги с лаймом

2 порции
время приготовления 40 мин.

2 стейка семги
200 г листьев салата
горсть листьев кинзы
1 крупная морковь
1/2 луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл уксуса белого вина
сок 2 лимонов
сок 1 лайма
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка семян кориандра
12–13 горошин черного перца
10 горошин белого перца
2 звездочки бадьяна
щепотка морской соли

1. Уксус смешать с соком цитрусовых, добавить сахар, бадьян, кориандр и белый перец, довести до кипения и всыпать 8 горошин черного перца.

2. Лук и морковь почистить, лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными тонкими полосками и добавить в кипящий соус.

3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и тоже отправить в соус. Варить 5–10 минут, затем добавить 2 ст. ложки оливкового масла.

4. Щепотку соли и 4–5 горошин черного перца растолочь в ступке, добавить 1–2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.

5. Смазать смесью стейки и обжарить на сковороде. 6. Выложить листья салата на блюдо, сверху разложить семгу и полить соусом. Присыпать кинзой.

Салат из красного перца с моцареллой

4 порции
время приготовления 25 мин.

2 красных перца
2 помидора
150 г желтых помидоров черри
2 большие моцареллы
горсть листьев базилика
6 ст. ложек оливкового масла
4 ч. ложки винного уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Помидоры черри положить в глубокий противень, взбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить и отправить в разогретую духовку на 15 минут.
2. Перец обжарить на сковороде-гриль, положить на 5 минут в пластиковый пакет, затем очистить от кожуры и семян и крупно нарезать.
3. Большие помидоры нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами.
4. Моцареллу нарезать кружками.
5. Смешать оставшееся оливковое масло, винный уксус, щепотку соли и перца, листья базилика.
6. Выложить на блюдо перец, помидоры, моцареллу, помидоры черри, полить заправкой и посыпать листьями базилика.

Салат оливье с домашним майонезом

10 шт. (5 порций)
время приготовления 1 ч. 30 мин.

200 г крабового мяса
3 картофелины
3 небольшие моркови
3 яйца
3 соленых огурца
1 яблоко
5 перьев зеленого лука
небольшой пучок укропа
3 ст. ложки зеленого горошка
2 ст. ложки нежирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для эклеров:
150 г муки
120 г сливочного масла
3 яйца
щепотка морской соли

Для майонеза:
300 мл оливкового масла
2 желтка комнатной температуры
сок 1 лимона
1 ч. ложка французской горчицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Для эклеров просеять муку.
2. 100 г сливочного масла выложить в небольшую кастрюлю, влить 1 стакан воды, добавить щепотку соли и довести до кипения на медленном огне. Как только закипит, снять с огня.
3. Ввести муку, очень энергично вымешивая, затем оставить охлаждаться на 2–3 минуты.
4. По одному ввести яйца. Тесто должно получиться гладким и блестящим.
5. Застелить противень бумагой для выпечки, смазав ее сливочным маслом. Ложкой выложить тесто в форме шариков на

противень на расстоянии 2–3 см друг от друга. Выпекать 20–25 минут, не открывая духовки, затем уменьшить температуру до 160 ˚С и оставить в духовке еще на 15 минут. Вынуть и остудить.

6. Приготовить майонез: взбить желтки со щепоткой соли и горчицей и медленно, капля по капле, добавлять оливковое масло. Как только майонез уплотнится, можно добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капельке лимонный сок.

7. Отварить морковь, картофель и яйца, остудить и почистить.

8. Все ингредиенты для салата мелко нарезать, добавить зеленый горошек, соль и перец.

9. Соединить 2 части майонеза и часть сметаны, заправить салат и начинить им эклеры.

Салат из шпината и мяты с лимоном

2 порции
время приготовления 20 мин.

150 г свежего шпината
1 лимон
большая горсть листьев мяты
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Шпинат вымыть, просушить и крупно нарезать.
2. Соединить шпинат с листьями мяты.
3. Срезать с лимона корку и нарезать мякоть кружками толщиной 5 мм, а затем разрезать каждый кружок еще на 8 частей.
4. Перемешать лимон со шпинатом и мятой, посолить и поперчить, взбрызнуть оливковым маслом, еще раз перемешать и подавать тут же.

Экзотический салат

4 порции
время приготовления 50 мин.

2 цукини
1 баклажан
1/2 корня сельдерея
1 корень пастернака
200 г помидоров черри
100 г салата (подмосковный, фриссе, айсберг)
50 г изюма
50 г кедровых орехов
пучок тимьяна
горсть листьев базилика
6–8 зубчиков чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ст. ложка горчицы
щепотка шафрана
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини и баклажан назрезать вдоль длинными кусочками. Пастернак и сельдерей почистить и нарезать также.

2. На один противень уложить цукини и баклажан, на другой – сельдерей и пастернак. Поперчить, присыпать тимьяном и полить 4 ст. ложками оливкового масла. Добавить в каждый противень по 3–4 зубчика чеснока прямо в кожуре и запекать в разогретой духовке 20 минут.

3. Шафран и изюм замочить в теплой воде на 5 минут.

4. Кедровые орехи поджарить.

5. Сделать заправку из уксуса, 2 ст. ложек масла и горчицы, добавить изюм, шафран, перемешать.

6. На большое блюдо выложить порванные руками листья салата, присыпать половиной орехов и полить заправкой.

7. Сверху разложить запеченные кусочки овощей и кореньев, затем помидоры и чеснок.

8. Присыпать базиликом, оставшимися орехами, полить оставшейся заправкой.

Подавать салат теплым.

«Муравьи, ползущие по веткам деревьев»

4 порции
время приготовления 35 мин.

1 пачка рисовых макарон
300 г свиного фарша
2 горсти кунжутных семян
1 горсть мелкорубленой кинзы
1 свежий красный перец чили
300 мл куриного или мясного бульона
3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка натертого имбиря
щепотка свежемолотого черного перца

1. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. В большой сковороде разогреть кунжутное масло, соевый соус, отправить туда измельченный перец чили, имбирь и кунжутное семя, через 30 секунд добавить фарш.
3. Обжаривать в течение 3–4 минут, а затем долить 2–3 половника бульона. Готовить еще минут 7–9, добавить макароны и кинзу. Если нужно, поперчить.

Теплый салат с лисичками

2 порции
время приготовления 30 мин.

500 г свежих лисичек
100 г твердого сыра
100 г листьев салата
1 луковица
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
6–7 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Мелко нарезать лук и чеснок.
2. Лисички промыть и почистить.
3. Сыр натереть.
4. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
5. Добавить в сковороду лисички, посолить, поперчить и жарить, не закрывая крышкой.
6. Приготовить заправку, смешав 4–5 ст. ложек оливкового масла, лимонный сок, соль и перец.
7. Листья салата порезать и полить заправкой.
8. Выложить на листья салата лисички, сверху посыпать натертым сыром.

Теплый салат с яйцом и беконом

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 батон черствого белого хлеба
2 пучка листового салата
100 г тонко нарезанного бекона
3 яйца
50 г пармезана
сок 1/2 лимона
4–5 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. С хлеба срезать корку. Крупные куски хлебного мякиша уложить на противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом.
2. Сверху выложить бекон и запекать в разогретой духовке около 10 минут.
3. Яйца сварить «в мешочек».
4. Пармезан натереть хлопьями (можно использовать овощечистку).
5. Салат крупно нарезать, добавить 2–3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, соль, перец, все перемешать.
6. Выложить на тарелку слоями листья салата, хлеб с беконом, яйца, присыпать сыром.

Теплый салат из фенхеля с помидорами

2 порции
время приготовления 40 мин.

2 фенхеля
24 маленьких помидора черри (желтые и красные)
20 оливок без косточек
100 мл сухого белого вина
горсть листьев тархуна
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
щепотка сухого майорана
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фенхель разрезать вдоль на восемь частей и опустить в кипящую воду на 5 минут.
2. Надрезать кожицу помидоров, положить их в дуршлаг и на минуту опустить в кипяток, затем снять с них кожицу.
3. Оливки разрезать пополам.
4. Чеснок почистить, измельчить и заправить оливковым маслом.
5. На большой противень выложить фенхель, оливки, помидоры, полить вином, сверху на овощи положить кусочки сливочного масла.
6. Посолить овощи и присыпать майораном, полить оливковым маслом с чесноком, а затем отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Теплый салат с луком, беконом и руколой

3 порции
время приготовления 20 мин.

2 пучка руколы
2 красные луковицы
150 г бекона
100 г кедровых орешков
50 г пармезана
горсть порубленного базилика
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и разрезать каждую луковицу на восемь частей.

2. Бекон нарезать длинными полосками, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце.

3. В сковороде, на оставшемся от бекона жире, поджарить лук. Когда он станет мягким и золотистым, посолить и добавить прованские травы.

4. В другой сковороде разогреть оливковое масло, добавить кедровые орешки, бальзамический уксус, бекон и лук, посолить и поперчить.

5. Пармезан натереть крупными хлопьями (можно

использовать овощечистку).

6. На большое блюдо выложить листья руколы, сверху лук и бекон с орешками. Посыпать натертым пармезаном и базиликом.

Овощи и грибы

47 Запеченный лук
48 Закуска из баклажанов
49 Овощи по-китайски
50 Тыква, запеченная в фольге
51 Запеченные овощи
52 Молодая морковь с чесноком
53 Темпура
54 Пирог из свеклы
55 Молодой картофель по-кончаловски
56 Морковный пирог
57 Оладушки из кабачков
58 Картофельный пирог с сыром
59 Чечевица с мятной заправкой
60 Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом
61 Икра из баклажанов
62 Овощная лазанья с козьим сыром
63 Цукини на гриле
64 Фаршированные баклажаны
65 Закуска из баклажанов с сыром
66 Овощные корзиночки
67 Запеченная картошка с сыром
68 Помидоры и перец, фаршированные диким рисом
69 Закуска из моркови
70 Тыквенный пудинг
71 Картошка с сыром
72 Маринованные баклажаны
73 Брускетта из цукини со шпинатом
74 Хумус из фасоли
75 Фасоль с раками
76 Лобио
78 Фасоль с белыми грибами

79 Белые грибы, запеченные с мятой
80 Картошка с грибами
81 Закуска из грибов шитаке
82 Бифштекс из белых грибов
83 Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле

Запеченный лук

3 порции или 6 шт. в качестве небольшой закуски время приготовления 40 мин.

6 луковиц
150 г бекона или сала
50 г размягченного сливочного масла
3 зубчика чеснока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук очистить от кожуры, срезать верхушки и донышки так, чтобы луковицы могли стоять. Со стороны верхушки сделать надрез крест-накрест.
2. Бекон мелко порубить.
3. Чеснок истолочь с солью и перцем.
4. Сливочное масло смешать с беконом и чесночной смесью. Полученной массой начинить луковицы.
5. Поставить луковицы на противень. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Закуска из баклажанов

2 порции
время приготовления 40 мин.

3 баклажана
горсть мелкорубленой кинзы
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны целиком запечь в духовке. Кожица потрескается минут через 20–30, в зависимости от размера баклажана.
2. Приготовить заправку: пропустить чеснок через чеснокодавку, соединить с растертыми в ступке семенами кориандра, добавить соль, перец, сок лимона и оливковое масло.
3. Горячие баклажаны почистить, мякоть мелко порубить.
4. Смешать баклажаны с заправкой, присыпать кинзой.

Подавать теплыми или холодными.

Овощи по-китайски

4 порции (если это самостоятельное блюдо) время приготовления 30 мин.

500 г шампиньонов
200 г шпината
3 сладких перца (разного цвета)
2 небольшие моркови
1 небольшой кабачок
2 стебля сельдерея
1 свежий красный перец чили
1 небольшой корень имбиря
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
2 ч. ложки кунжутного масла
1 горсть мелкорубленой мяты
1 горсть мелкорубленой кинзы

1. Морковь и кабачок почистить, сладкий перец освободить от семян и плодоножки.

2. Сладкий перец нарезать крупными полосками, морковь и кабачок – пластинками по диагонали, а грибы – пластинками толщиной 3 мм.

3. Сельдерей мелко покрошить.

4. Чеснок, имбирь и перец чили измельчить.

5. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло и тушить чеснок, имбирь и перец чили 1 минуту.

6. Добавить сначала морковь, через 2 минуты – кабачок, еще через 2 минуты – сладкий перец, через 2 минуты – грибы, через 2 минуты – сельдерей и шпинат.

7. Все вместе потушить 2–3 минуты, присыпать кинзой и мятой. Влить соевый соус.

Тыква, запеченная в фольге

2 порции
время приготовления 50 мин.

500 г мякоти тыквы с кожурой
горсть зелени кинзы и петрушки
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чеснок очистить и истолочь с солью, перцем, кориандром, кинзой и петрушкой.
2. Добавить оливковое масло и сок лимона, все перемешать.
3. Тыкву разрезать на крупные куски и натереть полученной смесью.
4. Сделать большой карман из фольги. Положить в него тыкву и выпекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Запеченные овощи

4 порции
время приготовления 1 ч.

500 г свеклы
500 г моркови
500 г маленьких помидоров
6–8 ст. ложек оливкового масла (или другого растительного)
2–3 ч. ложки бальзамического уксуса
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь и свеклу тщательно вымыть и почистить (если овощи молодые, можно не чистить).

2. Приготовить заправку: потолочь в ступке тмин, кориандр, соль и перец. Влить оливковое масло и бальзамический уксус, все перемешать.

3. Если свекла и морковь крупные, порезать их на тонкие кружки. Свеклу и морковь «искупать» в заправке, положить на противень и поставить в разогретую духовку.

4. Через 20 минут перевернуть овощи и добавить к ним помидоры; запекать еще минут 15–20 до готовности.

Молодая морковь с чесноком

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 кг молодой моркови
3–4 головки молодого чеснока
4 веточки розмарина
100 мл красного вина
4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Морковь нарезать тонкими ломтиками по диагонали.
2. Чеснок почистить и порезать довольно крупно.
3. Разогреть в большой сковороде оливковое масло и обжарить нарезанную морковь с обеих сторон.
4. Посолить, поперчить, добавить в сковороду
3 веточки розмарина, нарезанный чеснок, влить красное вино и тушить 5–7 минут.
5. Выложить морковь в салатницу, присыпать оставшимся розмарином и подавать.

Темпура

6 порций
время приготовления 30 мин.

2 небольших кабачка
1 баклажан
200 г моркови
200 г стручковой фасоли
200 г соцветий цветной капусты
200 г соцветий брокколи
1 1/2 стакана пшеничной муки
1/2 стакана кукурузной муки
500 мл кукурузного масла
300 мл очень холодной газированной воды
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Морковь, баклажан и кабачки нарезать тонкими пластинами по диагонали плода.

2. Приготовить тесто: смешать и просеять муку и развести ее газированной водой (тесто должно напоминать жидкую сметану), добавить соль и перец.

3. Кукурузное масло разогреть до почти кипящего состояния в очень глубокой сковороде или в кастрюле (сковорода-вок идеальна для приготовления темпуры).

4. Кусочки овощей «купать» в тесте и опускать в горячее масло. Жарить 2–3 минуты (иначе весь вкус блюда пропадет) небольшими порциями, а затем выкладывать на бумажное полотенце, сложенное в несколько слоев: это поможет избавиться от лишнего масла.

Есть с пылу с жару со сливовым соусом.

Пирог из свеклы

4 порции

время приготовления вместе с отвариванием свеклы 2 ч. 40 мин.

500 г молодой свеклы
1 апельсин
200 г сметаны
100 г кукурузной муки
3 яйца
100 мл оливкового масла
4 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки апельсинового ликера
1 ч. ложка натертого имбиря
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки корицы
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Свеклу отварить, почистить и натереть на крупной терке.

2. Отделить белки от желтков.

3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке. Из половинки апельсина отжать сок.

4. Добавить к свекле имбирь, мед, корицу, оливковое масло, желтки, несколько капель ванильного экстракта, кукурузную муку, разрыхлитель, цедру и сок апельсина. Все хорошенько перемешать.

5. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену и ввести в свекольное тесто.

6. Смазать разъемную форму оливковым маслом, выложить тесто в форму и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

7. Для крема хорошенько перемешать сметану, апельсиновый ликер и несколько капель ванильного экстракта.

Подавать пирог со сметанным кремом.

Молодой картофель по-кончаловски

4 порции
время приготовления 50 мин.

Рецепт от А. С. Кончаловского

1 кг молодого картофеля
икра одной большой сушеной или вяленой рыбы (100–150 г)
горсть порубленного укропа
2 зубчика чеснока
2–3 сухих маленьких перца чили
3–4 ст. ложки ароматного подсолнечного масла

1. Картофель вымыть и отварить в мундире.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Перец чили измельчить.
4. Сушеную икру натереть на мелкой терке.
5. Отваренный картофель почистить и выложить в посуду, в которой вы будете его подавать на стол. Прикрыть крышкой, чтобы он не остыл.
6. Разогреть в сковороде подсолнечное масло, слегка обжарить чеснок и чили.
7. Добавить 1/3 часть натертой икры, быстро перемешать, залить этим соусом картошку, присыпать оставшейся икрой и укропом.

Морковный пирог

6 порций
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг моркови
375 мл 35 %-ных сливок
150 г муки
100 г сливочного масла
4 яйца
80 г коричневого сахара
мелко натертая цедра 1 апельсина сок 1 апельсина

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Крупно нарезать морковь и варить ее на пару 30 минут.
2. Готовую морковь измельчить в блендере, влить апельсиновый сок и перемешать.
3. Порубить ножом 75 г масла с мукой; постепенно добавляя холодную воду (2–3 ст. ложки), замесить тесто.
4. Смазать форму для выпечки маслом, выложить тесто, равномерно распределяя его. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой и поставить на полчаса в холодильник.
5. Взбить яйца с сахаром; продолжая взбивать, влить сливки.
6. Морковное пюре перемешать с яично-сливочной массой, добавить цедру апельсина.
7. Вынуть форму с тестом из холодильника, на тесто выложить морковную массу, сверху распределить кусочки оставшегося сливочного масла. Выпекать в разогретой духовке

35–40 минут.

Оладушки из кабачков

4 порции
время готовки 45 мин.

4 молодых кабачка
150 г сыра бри
1 яйцо
5–6 вяленых помидоров в оливковом масле
4 ст. ложки муки
2 ст. ложки растительного масла
щепотка сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кабачки натереть на крупной терке, не снимая с них кожуру.
2. Добавить яйцо, муку, прованские травы, поперчить и посолить, все хорошенько перемешать.
3. Разогреть в сковороде растительное масло и жарить оладушки по полторы-две минуты на каждой стороне.
4. Сыр нарезать небольшими кусочками, вяленые помидоры – широкими полосками.
5. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить готовые оладушки, сверху разложить сыр и помидоры. Отправить на 2–3 минуты в разогретую духовку; едва сыр «поплыл» – тут же подавать!

Картофельный пирог с сыром

2 порции
время приготовления 1 ч.

4–5 картофелин
1 лук-порей (только белая часть) 100 г любого твердого сыра
2 ст. ложки растительного масла 1 ст. ложка сливочного масла щепотка майорана
щепотка белого молотого перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук-порей нарезать кольцами.
2. Разогреть в сковороде сливочное масло и потушить порей, чтобы он стал мягким.
3. Картофель вымыть, почистить и натереть на крупной терке.
4. Перемешать лук-порей и картофель, посолить, добавить по щепотке перца и майорана.
5. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и выложить картофельно-луковую массу, формируя из нее тонкий круглый пирог.
6. Жарить 2–3 минуты на сильном огне, затем огонь убавить, накрыть крышкой и готовить еще 10 минут. Перевернуть и прожарить так же на другой стороне.
7. Сыр натереть на терке.
8. Выложить пирог на противень, посыпать сыром и поставить

на 2–3 минуты в разогретую духовку.

Чечевица со сливками и имбирем

2 порции
время приготовления 30 мин.

200 г зеленой или коричневой чечевицы
2 помидора
1 большая луковица
1 небольшой корень имбиря
1 свежий перец чили
2 крупных зубчика чеснока
100 мл 22–33 %-ных сливок
50 г сливочного масла
1 ч. ложка куркумы
1 ч. ложка карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Отваривать чечевицу в течение 20–25 минут до мягкого и нежного состояния, затем воду слить.
2. Лук почистить и тонко нарезать.
3. Чеснок тоже почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. В тяжелой сковороде разогреть сливочное масло и обжаривать лук и чеснок на медленном огне.
5. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
6. Помидоры крупно нарезать.
7. Перец чили освободить от семян и мелко изрубить.
8. Как только лук станет золотистым, добавить в сковороду натертый имбирь и тушить 1 минуту.
9. Добавить помидоры и перец чили, тушить все вместе еще 5 минут.
10. Влить сливки, всыпать куркуму и карри и готовить на очень медленном огне.
11. Через 10 минут посолить и поперчить.

12. Добавить в сковороду чечевицу и прогреть все вместе.

Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг картофеля
1 кг помидоров
2 красные луковицы
250 г муки
50 г натертого пармезана
пучок зеленого базилика
4 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Картофель варить в мундире в течение 20 минут (он должен остаться недоваренным), затем почистить и натереть на мелкой терке.
2. Добавить 200 г просеянной муки и замесить тесто.
3. Остальную муку высыпать на рабочую поверхность, выложить тесто и сформировать из него колбаску диаметром 2–3 см. Разрезать колбаску на небольшие цилиндрики.
4. Ошпарить помидоры, снять с них кожуру и нарезать кубиками.
5. Лук и чеснок почистить и нарезать довольно мелко. 6. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
7. Добавить помидоры и тушить соус на медленном огне

около 40 минут, посолить, поперчить, добавить еще 2 ст. ложки оливкового масла.

8. Вскипятить воду, добавить соль и 1 ст. ложку оливкового масла, осторожно опустить ньокки и варить 3–4 минуты.

9. Готовые ньокки посыпать сыром, полить соусом и присыпать базиликом.

Икра из баклажанов

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 баклажана
2 сладких перца
2 помидора
1 небольшая луковица
1 ст. ложка растительного масла
1/2 ч. ложки сухого майорана
1/2 ч. ложки морской соли

1. Баклажаны запечь в разогретой духовке, затем очистить от кожуры и мелко порубить.
2. Из перца удалить семена и нарезать как можно мельче.
3. Лук искрошить, поджарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить измельченный перец, майоран и баклажаны. Тушить полчаса.
4. Помидоры разрезать пополам и натереть на крупной терке.
5. Добавить натертые помидоры к баклажанам, посолить и тушить еще 2–3 минуты.

Овощная лазанья с козьим сыром

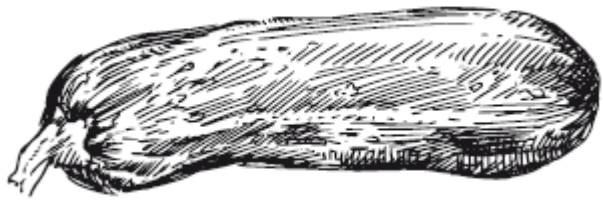
4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 баклажана
2 цукини
2 красных сладких перца
2 желтых сладких перца
2 крупных помидора
2 луковицы
200 г мягкого козьего сыра
горсть порубленной кинзы
горсть порубленного базилика
сок 1 лимона
50 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини и баклажаны нарезать вдоль полосками толщиной 5 мм.
2. Баклажаны присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они отдали свою горечь.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Обжарить цукини, баклажаны, лук и перец целиком на гриле с обеих сторон.
5. Перец на несколько минут положить в целлофановый пакет; когда он пропотеет, снять кожицу, вынуть семена и крупно нарезать.
6. Помидоры и козий сыр нарезать кружками.
7. Сделать заправку, смешав оливковое масло, лимонный сок, щедрую щепотку соли и перца.
8. Выложить в жароупорную форму слоями баклажаны, цукини, перец, сыр, помидоры, лук и сверху еще один слой сыра. Каждый слой овощей взбрызгивать заправкой и присыпать зеленью.
9. Накрыть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 30 минут, затем фольгу снять, поставить под гриль или на самый верхний уровень духовки и запекать еще 5 минут.

Цукини на гриле



2 порции
время приготовления 25 мин.

2 цукини
2 красных перца чили
горсть листьев мяты
сок 1/2 лимона
5–6 ст. ложек оливкового масла
щепотка морской соли

1. Не снимая кожуры, нарезать цукини вдоль тонкими длинными полосками и обжарить на гриле с обеих сторон.
2. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
3. Оливковое масло смешать с лимонным соком и щепоткой соли.
4. Выложить цукини на большое блюдо, присыпать искрошенным перцем чили и листьями мяты, полить заправкой.

Фаршированные баклажаны

4 порции
время приготовления 50 мин.

2 баклажана
200 г шампиньонов
1 луковица
10 оливок
4 зубчика чеснока
3 ст. ложки жареного молотого миндаля
большая горсть порубленной петрушки
10 ст. ложек оливкового масла
щепотка сухого орегано
щепотка сухих прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Баклажаны разрезать пополам, присыпать солью и оставить на несколько минут, чтобы они отдали горечь.
2. Шампиньоны почистить, тонко нарезать.
3. Лук и чеснок почистить и тоже мелко нарезать.
4. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла и обжарить нарезанные лук и чеснок.
5. Добавить грибы, посолить и поперчить, потушить несколько минут, затем всыпать петрушку.
6. Оливки освободить от косточек и крупно нарезать.
7. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и обжаривать баклажаны по 5–7 минут на каждой стороне.
8. Стараясь не повредить кожицу баклажанов, осторожно вынуть мякоть и порубить ее.
9. Перемешать мякоть баклажанов с грибами и оливками,

посолить, поперчить, добавить орегано и прованские травы.

10. Начинить баклажаны и присыпать миндалем.

11. Уложить в глубокий противень и запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Закуска из баклажанов с сыром

2 порции
время приготовления 50 мин.

2 баклажана
100 г сливочного сыра
горсть грецких орехов
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны нарезать вдоль как можно тоньше, присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они отдали свою горечь.
2. Обжарить баклажаны на сковороде-гриль с обеих сторон.
3. Застелить противень фольгой, сбрызнуть ее оливковым маслом.
4. На баклажаны положить понемногу сыра, присыпать измельченными орехами, свернуть в рулетики и скрепить зубочисткой.
5. Уложить баклажаны на противень и запекать в разогретой духовке не более 3–4 минут.

Овощные корзиночки

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 цукини
1 баклажан
5 картофелин
5 помидоров
5 луковиц
1/2 белого батона
горсть порубленного базилика
горсть порубленной петрушки
4 зубчика чеснока
5 ст. ложек оливкового масла
1/2 ч. ложки шафрана
щепотка сухих прованских трав
щепотка орегано
щепотка майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Опустить в кипящую воду картофель, добавить шафран, варить 8–10 минут.

2. Баклажан и цукини разрезать, сохраняя донышко, на 3–4 части (в зависимости от размера овощей), вынуть мякоть, так чтобы получились корзиночки.

3. Из остальных овощей тоже сделать корзиночки, вынув из них мякоть.

4. Мякоть всех овощей и 2 зубчика чеснока мелко порубить.

5. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, слегка поджарить порубленные овощи. Посолить, поперчить, добавить прованские травы, орегано и майоран, порубленную свежую зелень.

6. С батона срезать корку, мякоть измельчить в блендере.

7. Разогреть в небольшой сковороде 2 ст. ложки масла, добавить оставшиеся зубчики чеснока, хлебные крошки и все вместе обжарить.

8. Вынуть чеснок, смешать хлебные крошки
с тушеными овощами и начинить корзиночки.

9. Сделать из фольги большой карман, поставить в него корзиночки, закрыть карман и запекать в разогретой духовке или на гриле 35–40 минут.

Запеченная картошка с сыром

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 кг крупного молодого картофеля
200 г сыра типа чеддера или любого другого
80 г сливочного масла
пучок свежего укропа
1/2 ч. ложки крупной морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200–220 °С.

1. Картофель тщательно вымыть, подсушить и уложить на противень.
2. Запекать в разогретой духовке около часа, до золотистой корочки, затем проткнуть картошку ножом, если нож входит легко – значит, она готова.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Зелень укропа мелко порубить.
5. Сделать на каждой картофелине разрез вдоль до половины, вынуть немного мякоти, посолить и начинить сливочным маслом и натертым сыром.
6. Присыпать укропом и подавать тут же!

Помидоры и перец, фаршированные диким рисом

3 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

3 помидора
2 красных сладких перца
2 оранжевых сладких перца
150 г дикого риса
50 г кедровых орехов
50 г семян подсолнечника
пучок кинзы
15–20 каперсов
1 головка молодого чеснока
5–6 перьев зеленого лука
сок 1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Отварить дикий рис так, как указано на упаковке, посолить.
2. Зеленый лук и кинзу нарезать довольно мелко.
3. Чеснок почистить, отделив зубчики друг от друга.
4. На сухой сковороде обжарить кедровые орехи и семечки.
5. Орехи и семечки высыпать, а в сковороду добавить 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить зубчики чеснока до золотистого цвета.
6. Соединить семечки и орехи с чесноком, зеленым луком,

кинзой, каперсами и рисом, влить лимонный сок и 1 ст. ложку оливкового масла, поперчить и перемешать.

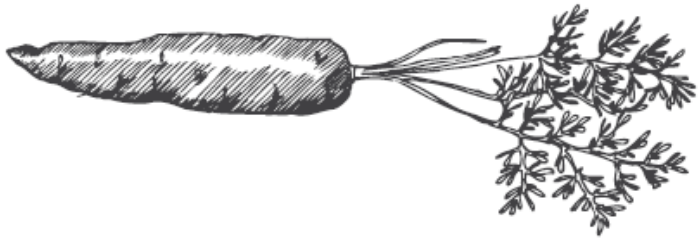
7. С помидоров срезать верх и осторожно вынуть мякоть, не повредив стенки и дно, верхушки сохранить. Мякоть помидоров перемешать с рисовой начинкой.

8. С перца также срезать верхушки и вырезать сердцевину с семенами.

9. Начинить перец и помидоры рисовой смесью и накрыть верхушками.

10. Завернуть каждый помидор и перец в двойной слой фольги, поставить на гриль и запекать около получаса до готовности. Раскрыть фольгу и держать овощи на гриле еще 3–4 минуты, чтобы они пропитались запахом дыма.

Закуска из моркови



2 порции
время приготовления 40 мин.

250 г небольшой молоденькой моркови
горсть листьев базилика (или другой зелени)
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка жидкого меда
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь почистить, вымыть и разрезать вдоль на четыре части.
2. Выложить на противень, полить медом, растительным маслом и соевым соусом. Запекать 15–20 минут.
3. Готовую морковь поперчить, присыпать базиликом.

Тыквенный пудинг

8 порций
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг ароматных яблок
850 г тыквы
250 г муки
250 г коричневого сахара
140 г охлажденного сливочного масла
100 г изюма
2 ст. ложки коньяка
2 ст. ложки лимонного сока
10 звездочек гвоздики
1 ч. ложка разрыхлителя
1 ч. ложка молотой корицы
1 ч. ложка сухого имбиря
1/4 ч. ложки соды

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Натереть в муку 100 г охлажденного сливочного масла, добавить 150 г сахара, соду и разрыхлитель. Растереть все в однородную крошку и поставить в холодильник.
2. Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками примерно 2 х 2 см.
3. Яблоки разрезать пополам, удалить семена и нарезать такими же кубиками.
4. Замочить изюм в коньяке.
5. Растереть в ступке гвоздику с имбирем и корицей.
6. В большой и глубокой сковороде растопить оставшееся сливочное масло, всыпать специи и слегка прогреть.

7. Добавить в сковороду тыкву, 80 г сахара, лимонный сок, перемешать, накрыть крышкой и тушить 15 минут.

8. Добавить яблоки и изюм, снова накрыть крышкой и потушить еще 10 минут.

9. Выложить яблоки, тыкву и изюм в большой глубокий противень, равномерно присыпать охлажденной крошкой, сверху посыпать оставшимся сахаром и запекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Картошка с сыром

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

3–4 крупные картофелины
1 вчерашний батон
100 г мягкого сыра с плесенью 1 яйцо
1–2 ст. ложки оливкового масла

1. С батона срезать корку и измельчить мякоть в блендере.
2. Картошку отварить в мундире (очень важно ее не переварить, чтобы не рассыпалась!), почистить и нарезать кружками примерно 1 см толщиной.
3. Яйцо слегка взбить вилкой.
4. Сыр нарезать плоскими кусочками.
5. На каждый кружок картошки положить кусочек сыра, сверху накрыть вторым кружком картошки.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло.
7. Обмакнуть картофельный сэндвич в яйцо, обвалять в хлебной крошке и обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

Маринованные баклажаны

3 порции
время приготовления 35 мин. время маринования 4 ч.

500 г небольших баклажанов
3 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
10 горошин черного перца
1 ч. ложка сладкой сушеной паприки
1 ч. ложка семян кориандра
1/2 ч. ложки тмина
щепотка морской соли

1. Баклажаны отправить в кипящую воду и варить 5–7 минут (если они довольно крупные, то варить следует минут 15).
2. Слить воду, баклажаны слегка остудить и, не удаляя плодоножку, разрезать на четвертинки (большие баклажаны нарезать крупными продолговатыми кусочками).
3. Чеснок почистить.
4. Сделать маринад: растереть в ступке перец, соль, тмин, кориандр, паприку, чеснок, добавить оливковое масло и лимонный сок.
5. Уложить баклажаны в пластиковый контейнер, добавить маринад, все хорошенько перемешать, закрыть контейнер крышкой и поставить на 3–4 часа в холодильник (а еще лучше – на ночь!).

Брускетта из цукини со шпинатом

8 шт. (4 порции)
время приготовления 40 мин.

2 цукини
100–150 г шпината
большой пучок базилика
хлеб (который вам нравится)
100 г твердого сыра (типа пошехонского)
1 свежий перец чили
3 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки винного уксуса
щепотка морской соли

1. Цукини нарезать длинными полосками толщиной примерно 5 мм и обжарить их на хорошо разогретой сковороде-гриль.

2. Перец чили освободить от семян и мелко изрубить.

3. Чеснок почистить и крупно нарезать.

4. Сделать заправку, смешав 3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, уксус, перец чили, чеснок, листья базилика и щепотку соли.

5. Хлеб нарезать, поджарить в тостере.

6. В глубокой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла, отправить в нее шпинат. Накрыть

сковороду крышкой и томить шпинат 2–3 минуты.

7. Сыр натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).

8. Выложить на хлеб немного заправки, 1 ст. ложку шпината, полоски цукини, полить заправкой и присыпать сыром.

Хумус из фасоли

2 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 10 мин.

250 г фасоли
1 сладкий перец
2 огурца
2 стебля сельдерея
2 моркови
1 луковица
2 лайма
3 зубчика чеснока
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка томатной пасты
1 ч. ложка куркумы
1/2 ч. ложки корицы
1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, затем отварить до готовности.

2. Лук и чеснок почистить и измельчить.

3. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок.

4. Цедру одного лайма натереть на мелкой терке, из 2 лаймов отжать сок.

5. Добавить в сковороду куркуму, корицу, половину отжатого из лаймов сока и фасоль. Перемешать и снять с огня.

6. Взбить все в блендере, добавив 1–2 ст. ложки оливкового масла, оставшийся сок лайма, томатную пасту и соль. Взбивать до тех пор, пока масса не станет однородной и гладкой.

7. Выложить на тарелку и присыпать цедрой лайма.

8. Сладкий перец, огурцы, сельдерей и морковь нарезать «пальчиками». Подавать с хумусом.

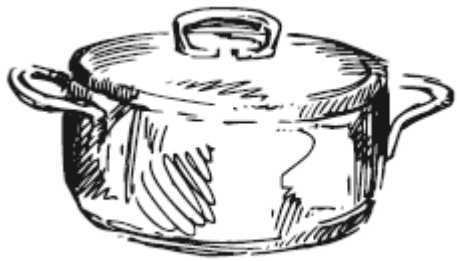
Фасоль с раками

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 20 мин.

15–20 крупных раков
300 г белой фасоли
пучок сухого укропа
пучок свежего укропа
1 стебель молодого чеснока
1 лимон
4–5 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/4 ст. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем отварить до готовности, посолить.
2. Раков поместить в большую кастрюлю с кипящей водой, добавить 1 ст. ложку соли и пучок сухого укропа. Варить 40–45 минут.
3. Стебель чеснока тонко нарезать.
4. Свежий укроп мелко изрубить.
5. Лимон порезать дольками.
6. Добавить к фасоли чеснок, укроп, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом.

Подавать фасоль с раками и дольками лимона.



Лобио

4 порции
время подготовки 6 ч.
время приготовления 1 ч. 30 мин.

500 г фасоли лима
200 г имеретинского сыра
2 луковицы
1 лук-порей
небольшой пучок базилика и кинзы
горсть листьев тархуна
горсть листьев петрушки
горсть сухого тимьяна
70 г грецких орехов
1 зубчик чеснока
50 мл винного уксуса или уксуса на эстрагоне
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сунели
1/2 ч. ложки корицы
1/4 ч. ложки кориандра
1/4 ч. ложки черного перца горошком
2 гвоздики
щепотка острого красного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности, в конце посолить. Воду слить и сохранить.

2. Имеретинский сыр замочить в воде на час.

3. Лук почистить и нарезать полукольцами, лук порей –

тонкими кольцами.

4. Кинзу и базилик мелко порубить.

5. Разогреть в сковороде оливковое масло и поджарить лук.

6. Добавить к луку готовую фасоль, перемешать и потушить пару минут на медленном огне.

7. Уксус влить в небольшую кастрюлю, добавить листья тархуна и прогреть все на небольшом огне.

8. Чеснок почистить.

9. Грецкие орехи растереть в ступке с чесноком и щепоткой соли в однородную мелкую крошку.

10. Черный перец горошком и кориандр тоже растереть в ступке.

11. Добавить в фасоль орехи с чесноком, уксус с тархуном, кинзу и базилик, черный перец с кориандром, тимьян и сунели.

12. Имеретинский сыр вынуть из воды и натереть на мелкой терке.

13. Растереть в ступке гвоздику, корицу, красный острый перец.

14. Всыпать в сыр растертые специи, влить пару ложек отвара фасоли и вымешать все до консистенции густой сметаны.

15. Добавить в лобио приправленный имеретинский сыр, присыпать петрушкой и подавать.

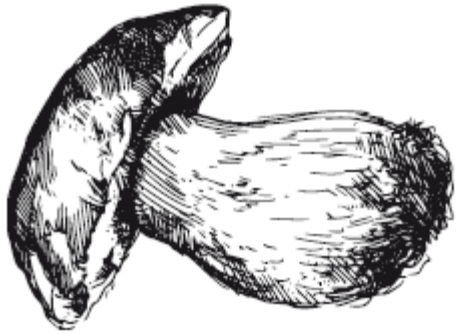
Фасоль с белыми грибами

8 порций
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 кг белых грибов
300 г фасоли
3 больших мясистых помидора
большой пучок петрушки
4 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в большом количестве воды на несколько часов, а лучше на ночь. Затем промыть, залить холодной водой и довести до кипения.
2. Чеснок почистить.
3. Добавить к фасоли пучок петрушки, перевязанный для удобства ниткой, и 2 зубчика чеснока. Когда фасоль слегка проварится, добавить 1 помидор, надрезав его, чтобы он отдал свой сок. Варить около часа.
4. Почистить и крупно нарезать грибы.
5. Оставшийся чеснок мелко порубить.
6. Разогреть в большой, глубокой сковороде оливковое масло и обжарить чеснок.
7. Добавить в сковороду грибы, майоран, соль и перец. Жарить на медленном огне, не накрывая крышкой, 5–6 минут.
8. Оставшиеся помидоры нарезать крупными дольками и тоже добавить в сковороду.
9. Вынуть из кастрюли с фасолью помидор, чеснок и петрушку.
10. Отправить фасоль к грибам и потушить все вместе еще 10 минут. Попробовать; если нужно, еще раз посолить и поперчить.

Белые грибы, запеченные с мятой



6 порций
время приготовления 40 мин.

600 г белых грибов
12 зубчиков чеснока
большая горсть листьев мяты
6 ст. ложек оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Грибы нарезать вдоль пластинками толщиной 5 мм.
2. Чеснок почистить.
3. Из двойного слоя фольги сделать 6 карманов.
4. В каждый карман влить по 1 ст. ложке масла, уложить порцию грибов, 2 зубчика чеснока, посолить и поперчить, присыпать мятой.
5. Плотно закрыть карманы и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.

Картошка с грибами

как самостоятельное блюдо 2 порции, как гарнир 4 порции
время приготовления 1 ч.

1 1/2 кг картофеля
150 г сухих грибов
3 зубчика чеснока
4 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка прованских трав
1 ч. ложка сухого майорана
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Грибы залить литром кипятка, оставить на 20 минут.
2. Картофель тщательно вымыть (лучше щеткой) и нарезать ломтиками толщиной 5 мм.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в большой сковороде 2 ст. ложки растительного и 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить чеснок до прозрачности.
5. Выложить в сковороду картошку и жарить минут 5–7.
6. Процедить грибы, бульон сохранить.
7. Добавить грибы к картошке и через 1–2 минуты влить туда же бульон. Тушить 10–12 минут под крышкой.
8. Сделать заправку, растерев в ступке майоран, прованские травы, соль, перец и оставшееся растительное масло.
9. Смазать дно противня половиной заправки, выложить

картошку с грибами, полить оставшейся заправкой.

Запекать в разогретой духовке 15 минут.

Закуска из грибов шитаке

2 порции
время приготовления 20 мин.

500 г грибов шитаке
2 зубчика чеснока
100 г растительного масла
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка майорана
1 ч. ложка рыбного соуса
щепотка свежемолотого черного перца

1. Грибы вымыть и разрезать пополам.
2. Чеснок почистить и разрезать на несколько частей.
3. Разогреть в воке растительное масло и обжаривать грибы в течение 2–3 минут.
4. Добавить чеснок, майоран, сахар, соевый и рыбный соус и, постоянно помешивая, жарить еще 2–3 минуты.
5. Готовые грибы поперчить и подавать.

Бифштекс из белых грибов

3 порции с учетом гарнира время приготовления 20 мин.

500 г белых грибов
150 г бекона или сала
1 головка молодого чеснока в кожуре
3 зубчика чеснока
3 веточки розмарина
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сока лимона
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грибы нарезать вдоль пластинками толщиной 2 мм. Посолить и поперчить.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, добавить розмарин, бекон и чеснок в кожуре.
3. Через минуту отправить в сковороду небольшую порцию грибов, поджарить их с обеих сторон и выложить на бумажное полотенце. Таким же образом приготовить оставшиеся грибы. Как только бекон и чеснок станут золотистыми, их тоже переложить со сковороды на бумажное полотенце.
4. Зубчики чеснока почистить и измельчить.
5. Приготовить соус: смешать 1 ст. ложку оливкового масла с соком лимона; добавить измельченный чеснок.

Грибы подавать с беконом, сбрызнув их соусом.

Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле

6 порций
время приготовления 20 мин.

6 больших шампиньонов или белых грибов
100 г мягкого сливочного масла
большой пучок петрушки
2 зубчика чеснока
6 ч. ложек горчицы с зернышками
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грибы вымыть и просушить бумажным полотенцем.
2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Перемешать сливочное масло, петрушку, чеснок, оливковое масло, посолить и поперчить.
5. Шляпки грибов смазать горчицей и начинить маслом с петрушкой.
6. Положить грибы на гриль начинкой вверх и жарить 3–4 минуты.

Супы

85 Щи из щавеля
86 Холодник по-польски
87 Гаспачо
88 Суп-пюре из тыквы
89 Борщ из запеченной свеклы
90 Итальянский суп
91 Луковый суп
92 Тыквенный суп с карри
93 Суп-пюре из свежей кукурузы
94 Холодный суп-пюре из петрушки
95 Грибной суп
96 Суп из сладкой картошки
97 Морковный суп-пюре с кориандром
98 Суп вишисуаз
99 Суп из белой фасоли
100 Тайский куриный суп
101 Суп из фасоли с кабачками
102 Суп-пюре из цветной капусты
103 Гороховый суп
104 Куриный супчик
106 Суп из шпината с фасолью
108 Суп из чечевицы с перцем и тмином
110 Запеченный суп с фасолью и щавелем
112 Суп из белой фасоли со сморчками
113 Томатный суп с гренками
114 Суп из шпината и чечевицы

Щи из щавеля

4 порции
время приготовления 35 мин.

3 пучка щавеля
6–8 картофелин
3 яйца
пучок укропа
пучок зеленого лука
пучок петрушки
1 1/2 л куриного или овощного бульона
200 г жирной сметаны
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Бульон разогреть в большой кастрюле.
2. Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками, добавить в бульон и варить 15 минут.
3. Щавель вымыть, тщательно перебрать и просушить.
4. Разогреть в сковороде сливочное масло, потушить щавель и затем добавить его в бульон. Если нужно, досолить и доперчить.
5. Зелень вымыть, высушить, мелко порубить и всыпать в суп.
6. Яйца сварить вкрутую, тоже мелко порубить, разложить в тарелки и залить горячим супом. Подавать со сметаной.

Холодник по-польски

6 порций
время приготовления 1 ч. 10 мин.

6 небольших отваренных свекол
30 раков
3 яйца
6 огурчиков
пучок сухого укропа
пучок свежего укропа
маленький пучок зеленого лука
500 г жидкой сметаны
10 горошин душистого перца
2 1/2 ст. ложки морской соли

1. Яйца отварить, опустить на несколько минут в холодную воду, затем почистить и разрезать пополам.

2. Вскипятить в большой кастрюле воду, добавить 2 ст. ложки соли, душистый перец и пучок сухого укропа.

3. Опустить раков в кипящий рассол и варить их 35–45 минут, затем осторожно вынуть шумовкой и почистить.

4. Свеклу тоже почистить, натереть на крупной терке, залить 2 литрами холодной кипяченой воды, добавить сметану и соль по вкусу.

5. Огурцы, лук и свежий укроп мелко нарезать и добавить в холодник.

6. Разлить суп в тарелки, добавить в каждую половинку яйца

и несколько очищенных раковых шеек.

Подавать такой суп можно с горячей молодой картошкой, приправленной молодым чесноком и укропом.

Гаспачо

2 порции
время приготовления 40 мин. время охлаждения 1 ч.

4 крупных сладких помидора
1 зеленый сладкий перец
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
3 огурца среднего размера
2–3 вареных яйца
1 красная луковица среднего размера
3–4 пера зеленого лука
1–2 веточки сельдерея 2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка мелкорубленого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. У сладкого перца удалить плодоножку и семена, луковицу и чеснок почистить.
2. Огурцы, перец и луковицу довольно мелко порезать, но не смешивать.
3. Зеленый лук и сельдерей мелко порубить.
4. Вареные яйца почистить и тоже порубить.
5. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, крупно порезать и поместить в блендер.
6. Добавить к помидорам перец чили, чеснок, оливковое масло и половину нарезанных огурцов, луковицы, перца, зеленого лука и сельдерея.
7. Все взбить до состояния пюре, посолить, поперчить и поставить на час в холодильник.

Остальные овощи и яйца подавать в качестве «присыпок» к супу: в маленьких мисочках на столе они смотрятся очень симпатично. Можно еще добавить к супу крутоны, сметану или жирные сливки.

Суп-пюре из тыквы

4 порции
время приготовления 1 ч.

500 г мякоти тыквы
200 мл жирных сливок
100 г твердого сыра типа грюйера, швейцарского
1 большая луковица
50 г сливочного масла
1 1/2 л овощного бульона или кипятка
2 ст. ложки оливкового масла
2 лавровых листа
горсть мелкорубленой кинзы
1/4 ч. ложки свежемолотого белого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить, крупно порезать.
2. Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.
3. Разогреть в большой кастрюле с толстым дном сливочное и оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не доводя до золотистого цвета.
4. Отправить тыкву в кастрюлю к луку, около минуты тушить в масле, помешивая.
5. Залить тыкву кипящим бульоном или водой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить до готовности тыквы минут 25–30.
6. Готовую тыкву взбить в блендере, понемногу добавляя бульон (от количества бульона зависит консистенция супа). Если нет блендера, тыкву можно протереть пару раз через сито.
7. Перед подачей суп подогреть, добавить сливки, натертый сыр и мелкорубленую кинзу.

Борщ из запеченной свеклы

4 порции
время приготовления 50 мин.

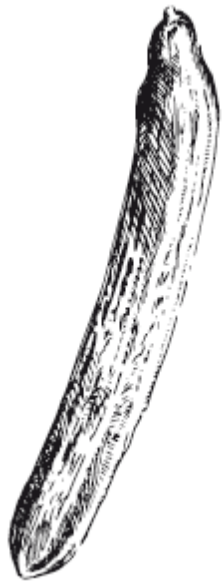
5–6 крепких свекол
1 лук-порей
1 луковица
2 стебля сельдерея
горсть мелкорубленого укропа
100 г жирной сметаны
2–3 ч. ложки сока лимона
5 горошин душистого перца
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-порей, почищенную луковицу и сельдерей крупно нарезать, отправить в кастрюлю, добавить душистый перец, залить литром холодной воды и сварить бульон.
2. Свеклу тщательно вымыть и почистить, нарезать кружками толщиной 3–5 мм и выложить в один слой на противень.
3. Щепотку соли истолочь в ступке со щепоткой черного перца и присыпать этой смесью свеклу.
4. Поставить противень в разогретую духовку и запекать до готовности минут 25–30.
5. В готовый бульон добавить лимонный сок, укроп, соль и перец.
6. Запеченную свеклу нарезать тонкими полосками, выложить на дно суповой миски, залить бульоном, добавить сметану.

Подавать с чесночными гренками.

Итальянский суп



6 порций
время подготовки 5 ч.
время приготовления 40 мин.

1/2 кг помидоров
300 г фасоли
1 цукини
2 моркови
2 луковицы
2 стебля сельдерея
100 г натертого пармезана
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
5–6 ст. ложек оливкового масла
3–4 горошины черного перца
щепотка сухого базилика
щепотка орегано
щепотка майорана
2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в большом количестве холодной воды на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до

полуготовности.

2. Крупно нарезать 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 луковицу и зубчик чеснока, отправить в кастрюлю, добавить перец горошком, майоран и лавровый лист, залить все водой и сварить овощной бульон.

3. Оставшуюся луковицу мелко порезать.

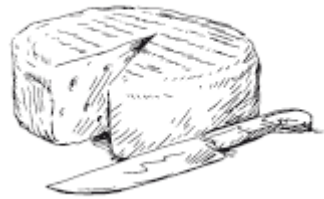
4. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу, нарезать кубиками.

5. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить нарезанный лук и 2 зубчика чеснока, добавить помидоры. Потушить 3–4 минуты и влить 3 половника бульона.

6. Цукини, оставшуюся морковь и сельдерей нарезать кружками и добавить в кастрюлю. Поварить пару минут, затем добавить фасоль и еще немного бульона. Варить до готовности фасоли. В конце посолить и добавить щепотку базилика и орегано.

Перед подачей на стол добавить в каждую тарелку горячего супа понемногу сыра.

Луковый суп



2 порции
время приготовления 35 мин.

4 крупные луковицы
150 г твердого сыра
125 г сливочного масла
1 батон
2 лавровых листа
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, добавить лук, перемешать, накрыть крышкой и оставить томиться на очень медленном огне.
3. Когда лук станет совсем мягким и слегка закарамелизируется, залить его литром кипятка, добавить лавровый лист, посолить и поперчить.
4. Батон нарезать кусками толщиной 1 см и подсушить его в духовке или на сковороде без масла.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Налить суп в огнеупорную керамическую посуду, присыпать сыром, сверху положить гренку, ее также присыпать сыром и поставить на 1–2 минуты в сильно разогретую духовку на самый верх, чтобы сыр слегка подрумянился.

Тыквенный суп с карри

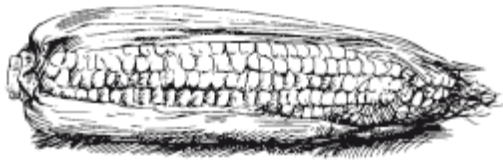
6 порций
время приготовления 45 мин.

1 кг тыквы
1 большая луковица
горсть мелкорубленой петрушки
1 1/2 л овощного бульона или кипятка
100 г сливок
3 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и крупно нарезать.
2. Разогреть в большой кастрюле сливочное и оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не доводя до золотистого цвета, затем всыпать карри и перемешать.
3. Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.
4. Отправить тыкву к луку, тушить около минуты, помешивая, затем залить кипятком или овощным бульоном и варить до готовности тыквы, 25–30 минут.
5. Готовую тыкву взбить в блендере, добавив немного бульона.
6. Влить сливки, посолить по вкусу, слегка прогреть.

Подавать, украсив зеленью петрушки, с тостами из серого хлеба.

Суп-пюре из свежей кукурузы



4 порции
время приготовления 50 мин.

4 початка свежей кукурузы
1 красный сладкий перец
1/2 луковицы
горсть листьев петрушки
100 мл сливок
3 ст. ложки растительного масла (лучше кукурузного)
щепотка свежемолотого белого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Кукурузу почистить, срезать ножом зерна.
2. Лук мелко нарезать.
3. В большой кастрюле разогреть масло и обжарить лук до прозрачности, добавить кукурузные зерна, потомить минуту, залить кипятком и варить 30 минут.
4. Сладкий перец обжарить на гриле или в духовке, положить на пару минут в пластиковый пакет. Снять кожицу, удалить зерна и взбить в блендере.
5. Готовую кукурузу взбить в блендере (горсть зерен оставить целыми).
6. Во взбитый суп добавить сливки, целые зерна кукурузы, белый перец и соль.
7. Суп прогреть, разлить по тарелкам, добавив столовую ложку пюре из красного перца и посыпав петрушкой.

Холодный суп-пюре из петрушки

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 больших пучка петрушки
300 г молодого картофеля
200 г шпината
200 г грибов (вешенки, шампиньоны или лисички)
5 стеблей сельдерея
2 лука-порея
1 фенхель
6 ст. ложек оливкового масла
50 г сливочного масла
сметана
1–2 ст. ложки любого растительного масла
щепотка сухого тимьяна
1/4 ч. ложки белого молотого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель вымыть, почистить и нарезать крупными кусочками.

2. Сельдерей и фенхель тоже крупно нарезать.

3. В кастрюле разогреть сливочное и оливковое масло, добавить нарезанные овощи и тушить около 10 минут на слабом огне.

4. Отрезать стебли петрушки и добавить их в кастрюлю. Посолить, поперчить и залить кипятком так, чтобы вода покрыла овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Варить еще 20–25 минут, до полной готовности овощей.

5. Добавить оставшуюся петрушку, сохранив несколько веточек для украшения. Довести до кипения и варить не дольше 2–3 минут.

6. Взбивать овощи в блендере до получения однородной

массы. Если получится слишком густо, не бойтесь добавить немного горячей воды.

7. Протереть пюре через сито. Чтобы сохранить ярко-зеленый цвет, миску с супом погрузить в емкость большего объема, наполненную холодной водой со льдом. Помешивать суп, пока не остынет.

8. Грибы почистить и помыть.

9. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить грибы, посолить, поперчить, добавить тимьян и обжарить до готовности.

10. Разлить суп по тарелкам, в центр каждой положить 1 ст. ложку сметаны и 2–3 ст. ложки грибов. Присыпать зеленью петрушки.

Грибной суп

4 порции
время приготовления 55 мин.

500 г свежих грибов (белые, шампиньоны) 1 1/2 – 2 л воды
4 крупные картофелины
1 морковь
1 большая луковица
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук мелко порубить.
2. В глубокой сковороде разогреть оливковое и сливочное масло и обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить к луку грибы, посолить и поперчить, жарить 10–15 минут до золотистого цвета.
4. Почистить картофель и морковь, крупно нарезать, залить кипящей водой и варить минут 5–7.
5. Добавить грибы и варить еще 20 минут на слабом огне. Попробовать, посолить и поперчить по вкусу.

Суп из сладкой картошки

6 порций
время подготовки 5 ч.
время приготовления 50 мин.

500 г сладкого картофеля
300 г фасоли
80 г обезжиренного йогурта
пучок кинзы
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 1/2 л овощного бульона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а затем отварить.
2. Сладкую картошку почистить, нарезать небольшими кубиками.
3. Лук и чеснок почистить и порубить.
4. Кинзу мелко порезать.
5. Разогреть в кастрюле оливковое и сливочное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности.
6. Добавить в кастрюлю сладкую картошку, залить

подогретым бульоном. Посолить и поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 минут.

7. Добавить карри и половину отваренной фасоли.
8. Взбить все в блендере, затем добавить оставшуюся фасоль.
9. Поперчить и присыпать кинзой и подавать с йогуртом.

Морковный суп-пюре с кориандром

4 порции
время приготовления 45 мин.

600 г моркови
1 красная луковица
1 фенхель
2 стебля сельдерея большой пучок кинзы
1/2 свежего перца чили
2 зубчика чеснока
100 г сметаны
60 мл оливкового масла
1 ст. ложка семян кориандра
1 ст. ложка семян тмина
1/2 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в кастрюле оливковое масло, бросить в него крупно нарезанный чеснок, тмин, кориандр, разрезанный вдоль перец чили.

2. Морковь, лук, фенхель, сельдерей крупно нарезать и отправить в кастрюлю. Протомить все вместе 2–3 минуты.

3. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла все овощи, добавить кинзу (несколько листиков оставить) и посолить. Варить до готовности моркови.

4. Слегка остывшие овощи взбить в блендере до

консистенции пюре, добавляя понемногу овощной бульон.

5. Протереть через сито, перелить в кастрюлю и слегка прогреть.

Подавать со сметаной, украсив листьями кинзы.

Суп вишисуаз

4 порции
время на подготовку 4 ч. время приготовления 45 мин.

500 г лука-порея (только белая часть)
500 г картофеля
1 слабосоленая сельдь (около 350 г)
несколько перьев зеленого лука
200–400 мл молока
150 мл сливок
30 г сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки белого молотого перца
1 ч. ложка морской соли

1. Сельдь разделать на филе и вымачивать в молоке 3–4 часа. Если сельдь очень соленая, молоко менять каждый час.
2. Картофель почистить, порезать на небольшие кусочки, залить водой и оставить на 30 минут, чтобы ушел лишний крахмал.
3. Порей вымыть, почистить и нарезать кольцами.
4. В кастрюле разогреть оливковое и сливочное масло и тушить лук-порей до прозрачности, не позволяя ему стать золотистым.
5. Добавить картошку, тушить 1–2 минуты, постоянно помешивая.
6. Залить кипятком (можно овощным или куриным бульоном) так, чтобы жидкость покрыла все овощи, и варить до готовности картошки.
7. Готовый суп остудить и взбить в блендере.
8. Влить сливки, посолить и поперчить по вкусу.
9. Зеленый лук мелко порезать.
10. Разлить суп в тарелки, добавить в каждую несколько кусочков селедки, присыпать зеленым луком.

Суп из белой фасоли

4 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 40 мин.

200 г белой фасоли
2 моркови
2 луковицы
1 лук-порей
2 стебля сельдерея
горсть изрубленной петрушки
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
2 лавровых листа
щепотка сухого розмарина
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на ночь в большом количестве воды. Утром промыть, залить холодной водой объемом в 2 раза больше фасоли и довести до кипения.

2. Лук, морковь и чеснок почистить.

3. Добавить к фасоли 1 луковицу, 1 морковь, 1 стебель сельдерея и 2 лавровых листа. Варить около часа, затем лук, морковь, сельдерей и лавровые листья вынуть.

4. Оставшиеся сырые овощи порезать: лук и чеснок довольно мелко, морковь кубиками, сельдерей кусочками, порей тонкими кольцами.

5. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить нарезанные лук и чеснок до золотистого цвета.

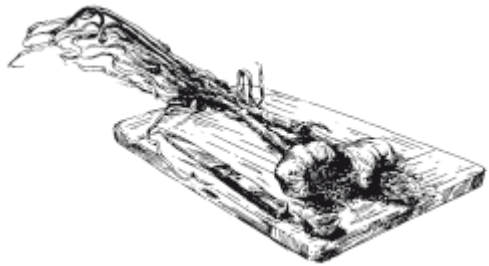
6. Посолить, добавить розмарин, морковь и сельдерей,

тушить еще 2–3 минуты.

7. Добавить фасоль вместе с бульоном и нарезанный порей. Варить до готовности порея, около 10 минут.

8. Снять суп с огня, добавить петрушку.

Тайский куриный суп



4 порции
время приготовления 1 ч.10 мин.

200 г куриного филе
1 упаковка рисовых макарон
1/2 кочана молодой капусты (примерно 300 г)
2 небольшие луковицы
2 головки молодого чеснока
100 г ростков сои (или любых других ростков)
1 морковь
1 зеленый перец чили
горсть кинзы
5 перьев зеленого лука
50–70 мл соевого соуса
1 ст. ложка рисового уксуса
3 гвоздики

1. Морковь вымыть, почистить и крупно нарезать.
2. 1 луковицу и 1 головку чеснока почистить и разрезать пополам.
3. Сварить из подготовленных овощей бульон.
4. Оставшийся лук почистить и нарезать полукольцами, а чеснок – пластинками.
5. Половину капусты нарезать довольно крупно.
6. Перец освободить от семян и разрезать пополам.
7. Добавить в бульон лук, чеснок, капусту, половинку перца чили, гвоздику и рисовый уксус. Варить на сильном огне несколько минут, затем процедить через сито в другую кастрюлю.
8. Мелко нашинковать оставшуюся капусту.
9. Куриное филе разрезать на тонкие полоски.
10. Довести бульон до кипения, добавить курицу и капусту, через минуту – рисовые макароны и варить суп до готовности макарон.

11. Мелко изрубить кинзу, соевые ростки и оставшийся перец чили.

12. Зеленый лук нарезать наискосок колечками.

Подавать суп с соевым соусом, присыпав кинзой, соевыми ростками, зеленым луком и чили.

Суп из фасоли с кабачками

4 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 20 мин.

500 г кабачков или цукини
400 г фасоли
100 г корня сельдерея
пучок петрушки
4–5 ст. ложек оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до готовности.
2. Корень сельдерея и кабачки нарезать маленькими кубиками.
3. Чеснок почистить. Порубить чеснок и петрушку.
4. В большой кастрюле разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить слегка корень сельдерея.
5. Добавить кабачки, чеснок и отваренную фасоль вместе с водой, в которой фасоль варилась. Посолить и варить все на медленном огне около 10 минут до готовности сельдерея.
6. Готовый суп слегка размять толкушкой для картофеля, чтобы он стал более однородным.
7. Влить 3–4 ст. ложки оливкового масла, всыпать горсть петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты

2 порции
время приготовления 50 мин.

400 г цветной капусты
100 г твердого сыра
1 батон (или другой хлеб, который вы любите)
1 луковица
1 картофелина
горсть рубленой кинзы
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки сметаны
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернышками
1 ч. ложка сливочного масла
1 лавровый лист
щепотка свежемолотого белого перца
1 ч. ложка морской соли

1. Лук и чеснок почистить и нарезать.
2. В глубокой кастрюле с тяжелым дном разогреть 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло, отправить туда лук и чеснок и на медленном огне довести до прозрачности. Добавить лавровый лист.
3. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, опустить в кипящую воду и отваривать в течение 6–7 минут, в конце посолить.
4. Картофель почистить и нарезать кубиками.
5. В кастрюлю с луком и чесноком добавить нарезанный картофель и немного воды, в которой варилась капуста, и прогревать на небольшом огне 10 минут.
6. Добавить цветную капусту, посолить и варить до готовности картофеля.

7. Вынуть лавровый лист и взбить капусту с картофелем в блендере.

8. Вернуть все обратно в кастрюлю, добавить горчицу, сметану, белый перец и слегка прогреть суп.

9. Из хлеба сделать крутоны: нарезать его кубиками, уложить на противень, взбрызнуть оливковым маслом и поджарить в духовке до золотистого цвета.

10. Сыр натереть на крупной терке.

Подавать суп, присыпав крутонами, сыром и кинзой.

Гороховый суп

6 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин.

100 г колотого гороха
600 г копченой свиной рульки
3–4 картофелины
2 моркови
1 луковица
3–4 веточки петрушки
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Все овощи почистить.
2. Картофель порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, а луковицу разрезать пополам.
3. Рульку залить большим количеством холодной воды, добавить лук, чеснок, лавровый лист и довести до кипения.
4. Всыпать горох, минут через 10–15 добавить картофель и морковь. Посолить, поперчить и варить суп до готовности, 20–25 минут.
5. Вынуть лавровый лист, разлить суп в тарелки. Добавить мелко порубленную петрушку.

Куриный супчик

4 порции
время приготовления 1 ч. 50 мин.

2 куриные грудки
200 г куриных костей
200 г овощей (немного сладкого перца, стручковой фасоли, моркови, маленькой сладкой кукурузы)
100 г макарон
пучок кинзы
1 морковь
1/2 стебля сельдерея
1 небольшой корень имбиря
1 перец чили
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лайма или лимона
2 ст. ложки соевого соуса
лавровый лист
2–3 горошины душистого перца

1. Сварить куриный бульон: залить куриные кости водой и поставить на огонь; когда бульон закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать менее жирный «второй» бульон.
2. Морковь и чеснок почистить, нарезать.
3. Сельдерей тоже нарезать не слишком мелко.
4. Отправить нарезанные овощи в бульон, добавить лавровый лист и душистый перец и варить около часа.
5. В горячий бульон всыпать макароны, влить 1 ст. ложку соевого соуса и варить 7–8 минут.
6. Куриные грудки вымыть, просушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кубиками и обжаривать на сковороде без добавления масла в течение 1–2 минут, затем влить

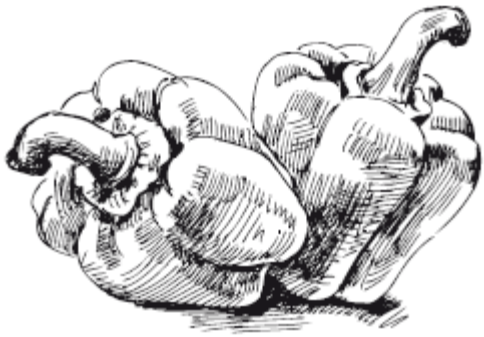
в сковороду 1 ст. ложку соевого соуса.

7. Добавить курицу в суп, варить 4 минуты.

8. Оставшиеся овощи нарезать, тоже отправить в суп и варить их несколько минут до готовности.

9. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. 10. Перец чили освободить от семян и мелко искрошить.

11. Кинзу нарезать.



12. На дно тарелки положить немного имбиря и перца чили, влить суп, присыпать его кинзой, добавить пару капель сока лайма или лимона.

Суп из шпината с фасолью

6 порций
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 30 мин.

50 г фасоли
250 г шпината
1/2 батона белого хлеба
1–2 небольших помидора
2 моркови
1 красная луковица
1/2 корня сельдерея
5 зубчиков чеснока
1 1/2 л овощного бульона
4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки семян фенхеля
1 сухой перец чили
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить.
2. Перец чили измельчить.
3. Чеснок почистить, 2 зубчика мелко нарезать, остальные оставить целыми.
4. Лук, сельдерей и морковь почистить и нарезать небольшими кубиками.
5. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и тоже нарезать кубиками.
6. Разогреть в кастрюле 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить лук, добавить морковь и сельдерей. Влить половину

половника подогретого бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи до мягкости.

7. Добавить чили, чеснок, семена фенхеля и помидоры, посолить и поперчить и готовить 15 минут.

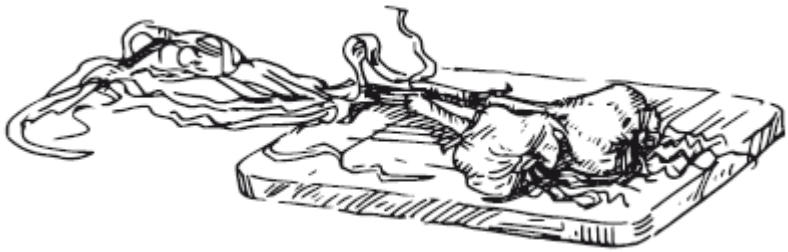
8. Отправить в кастрюлю к овощам готовую фасоль, влить оставшийся подогретый бульон и готовить суп еще 15 минут.

9. Добавить шпинат, перемешать и через пару минут снять с огня.

10. Хлеб нарезать, подсушить в духовке, натереть оставшимся чесноком и взбрызнуть оливковым маслом.

Выложить хлеб в тарелки и залить супом.

Суп из чечевицы с перцем и тмином



4 порции
время приготовления 50 мин.

200 г чечевицы
1 красная луковица
1 лук-порей
2 стебля сельдерея
2 моркови
1 сладкий перец
небольшой пучок петрушки
3–4 веточки тимьяна
50 г пармезана
3 зубчика чеснока
1 л бульона (или воды)
3–4 ст. ложки оливкового масла
сок 1/2 лимона
1/3 батона белого хлеба
1/2 ст. ложки тмина
2 лавровых листа
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красный лук почистить и нарезать полукольцами.

2. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.

3. Лук-порей и сельдерей тоже нарезать тонкими пластинками.

4. Сладкий перец разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами и порезать кубиками.

5. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

6. Разогреть в тяжелой кастрюле 2 ст. ложки оливкового масла и тушить красный лук, лук-порей, морковь, сельдерей и чеснок на медленном огне пару минут.

7. Добавить сладкий перец, тимьян, лавровый лист, тмин, щепотку соли и перца и тушить еще несколько минут до мягкости овощей.

8. Чечевицу всыпать в кастрюлю к овощам, залить все бульоном и варить на медленном огне, не накрывая крышкой, до готовности чечевицы 20–25 минут.

9. Хлеб порезать ломтиками и поджарить тосты.

10. Петрушку мелко нарезать.

11. Пармезан натереть на мелкой терке

12. Вынуть из кастрюли лавровый лист и тимьян, взбить суп в блендере, добавить петрушку, 1–2 ст. ложки оливкового масла и лимонный сок, если нужно – поперчить и посолить.

13. Присыпать суп тертым сыром и подавать с поджаренными тостами.

Запеченный суп с фасолью и щавелем

8 порций
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 35 мин.

1 кг фасоли
1 кг помидоров
2 чиабатты или белый батон
500 г зеленого лука
300 г шпината
300 г щавеля
2 стебля сельдерея
6 зубчиков чеснока
пучок петрушки
пучок базилика
9–10 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Замочить на несколько часов фасоль, затем отварить, добавив 1 помидор, пучок петрушки и 3 зубчика чеснока.

2. Разрезать каждую чиабатту вдоль и пополам на четыре части (а если у вас батон, то просто на куски толщиной 1,5–2 см), выложить на противень и отправить на 5 минут в разогретую духовку.

3. Отваривать щавель 5 минут в кипящей воде, затем осторожно вынуть шумовкой.

4. В этой же воде 3–5 минут отваривать шпинат, затем тоже вынуть, воду сохранить.

5. Ошпарить помидоры, снять кожицу, нарезать кубиками.

6. Порубить оставшийся чеснок, сельдерей и зеленый лук.

7. В большой сковороде разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить чеснок, добавить сельдерей и лук, потушить несколько минут.

8. Добавить помидоры, 1 ч. ложку соли и тушить 30 минут.

9. Половину фасоли размять вилкой, подливая воду, в которой она варилась.

10. Выложить размятую фасоль в сковороду к овощам, добавить шпинат, щавель и варить суп еще несколько минут.

11. В большую жароупорную форму выложить половину хлеба, полить 3 ст. ложками оливкового масла, сверху залить супом, посыпать неразмятой фасолью, поперчить и посолить, накрыть хлебом, опять полить хлеб оливковым маслом и добавить немного воды, в которой варились шпинат и щавель.

12. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут, затем присыпать базиликом и подавать тут же!

Суп из белой фасоли со сморчками

2 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 10 мин.

150 г фасоли
3 сухих сморчка
50 г сала
1 луковица
пучок петрушки
2 зубчика чеснока
200 мл овощного бульона
2 ч. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить, в конце варки посолить.
2. Замочить сморчки в воде на полчаса.
3. Сало нарезать небольшими кусочками.
4. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла, обжарить нарезанное сало.
5. Лук и чеснок почистить, изрубить, выложить в сковороду и обжарить до золотистого цвета.
6. Добавить к луку с чесноком грибы и тоже обжарить.
7. Половину отваренной фасоли взбить в блендере с 1 ч. ложкой оливкового масла. Добавить часть поджаренного лука с чесноком и сморчками, влить немного бульона и продолжить взбивать. Масса должна стать однородной, но не совсем гладкой.
8. Соединить взбитую массу с оставшейся фасолью и бульоном и прогреть суп.
9. Добавить оставшийся поджаренный лук с чесноком и сморчками.

Подавать, присыпав зеленью петрушки.

Томатный суп с гренками

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

800 г помидоров
серый хлеб
пучок базилика
1 красный сладкий перец
2 зубчика чеснока
6–8 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка вяленых помидоров
6 горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Помидоры нарезать крупно.
2. Чеснок почистить и тоже нарезать крупно.
3. Сладкий перец освободить от плодоножки с семенами и нарезать полосками.
4. Растереть в ступке вяленые помидоры, черный перец и щепотку морской соли.
5. Уложить помидоры, перец и чеснок в противень, присыпать растертыми специями, полить оливковым маслом. Запекать в разогретой духовке 45 минут.
6. Базилик мелко нарезать.
7. Треть запеченных помидоров отложить, снять с них кожицу и измельчить, затем добавить к ним нарезанный базилик и перемешать.
8. Остальные помидоры взбить в блендере и протереть через сито.
9. Нарезать хлеб и подсушить его в духовке.

10. Налить взбитый суп в тарелку, сверху положить ложку измельченных, не взбитых помидоров, поджаристую гренку, взбрызнуть все оливковым маслом и подавать.

Суп из шпината и чечевицы

4 порции
время приготовления 45 мин.

350 г шпината
250 г чечевицы
100 г тонко нарезанного бекона
2 луковицы
2 моркови
2 стебля сельдерея
1 зубчик чеснока
1 1/2 л овощного бульона
4 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки растительного масла
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки морской соли

1. Чечевицу отваривать в овощном бульоне в течение 20 минут, затем слить, бульон сохранить.
2. Лук, морковь и чеснок мелко изрубить.
3. Сельдерей тоже порубить мелко.
4. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить нарубленные овощи до прозрачности.
5. Шпинат отваривать в подсоленной воде в течение 2–3 минут.
6. Взбить в блендере 2/3 чечевицы, шпинат и обжаренные овощи.
7. Соединить оставшуюся чечевицу и взбитые овощи, добавить бульон и сметану и прогреть суп.
8. Обжарить бекон на сухой сковороде до хрустящей корочки и выложить на бумажное полотенце.
9. Налить суп в тарелку. Положить сверху кусочек бекона и взбрызнуть оливковым маслом.

Макароны

117 Макароны с помидорами, базиликом и пармезаном
118 Спагетти в рыбном соусе
119 Макароны в соусе песто
120 Тальятелле с лисичками
121 Тальятелле с грецкими орехами
122 Цветные тальятелле
123 Макароны-ракушки с брокколи
124 Спагетти с телятиной и сельдереем
126 Спагетти в фольге с белым вином
127 Лимонные спагетти
128 Макароны с куриной печенкой
129 Спагетти с лисичками и оливками
130 Макароны со сливками и грибами
131 Макароны с водкой
132 Макароны с кроликом
133 Спагетти с тунцом
134 Макароны с соусом из раков
135 Макароны с креветками и руколой
136 Макароны с баклажанами и фетой
137 Спагетти с рыбой, изюмом и кедровыми орешками
138 Макароны с баклажанами
140 Лазанья с соусом бешамель
142 Спагетти с рыбой

Макароны с помидорами, базиликом и пармезаном

4 порции
время приготовления 30 мин.

300 г спагетти
250 г помидоров-вишенок
100 г пармезана
большая горсть листьев базилика
2 зубчика чеснока
50 г сливочного масла
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Опустить макароны в кипящую воду, добавить соль и 1 ст. ложку оливкового масла и варить до готовности.
2. Чеснок почистить.
3. Растопить в сковороде сливочное масло, слегка прогреть в нем зубчики чеснока.
4. Через минуту добавить помидоры и томить их
5 минут на слабом огне.
5. Сыр натереть на мелкой терке.
6. Вынуть чеснок и добавить в сковородку макароны, оставшееся оливковое масло, часть натертого сыра и базилик. Все перемешать, выложить на тарелки и присыпать оставшимся сыром.

Спагетти в рыбном соусе

4 порции
время приготовления 35 мин.

400 г спагетти
1 филе трески (или другой рыбы)
100 г очищенных креветок
100 г кальмаров
3 помидора
небольшой пучок базилика
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 сухой перец чили
2 щепотки свежемолотого черного перца
2 щепотки морской соли

1. Чеснок почистить и мелко изрубить.
2. Перец чили измельчить.
3. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать кубиками.
4. В глубокой тяжелой сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить чеснок и чили.
5. Добавить помидоры и потушить еще несколько минут.
6. Базилик изрубить.
7. Нарезать кальмары колечками, а креветки и рыбу – небольшими кусочками и добавить в сковороду.
8. Посолить и поперчить, всыпать немного базилика и тушить на медленном огне 5–6 минут.
9. Отварить макароны в подсоленной воде до полуготовности (примерно 5–6 минут), затем воду слить и сохранить.
10. Выложить спагетти в сковороду с соусом, влить немного воды, в которой они варились, и довести до готовности, постоянно помешивая и по необходимости добавляя воду.
11. Готовые спагетти поперчить, присыпать оставшимся

базиликом и сразу подавать.

Макароны в соусе песто

на 6 порций
время приготовления 35 мин.

500 г макарон пенне
150 г кедровых орехов
150 г сыра пармезан
1 большой пучок базилика
1 большой пучок кинзы
2 зубчика чеснока
10–12 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка любого растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Макароны отварить в подсоленной кипящей воде, добавив в воду чуть-чуть растительного масла.

2. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде.

3. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Зелень мелко порубить, а затем растереть со щепоткой соли, перцем и чесноком, постепенно добавляя оливковое масло. (Можно все это проделать в блендере; если слишком густо и не хочет взбиваться, добавьте 1–2 ст. ложки воды.)

5. Добавить кедровые орехи и, продолжая растирать, ввести пармезан.

6. Откинуть макароны на дуршлаг, переложить в тарелки, приправить их соусом и подавать.

Тальятелле с лисичками

5 порций
время приготовления 35 мин.

500 г макарон тальятелле
500 г лисичек
100 г пармезана
горсть мелкорубленой петрушки
2 зубчика чеснока
4–6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Лисички почистить, промыть; те, что покрупнее, порезать.
2. Разогреть в сковороде 2–3 ст. ложки оливкового и сливочное масло, обжаривать в нем почищенный чеснок в течение 2–3 минут.
3. Добавить лисички и как следует их посолить и поперчить (обязательно делать это в самом начале, тогда они, как губка, впитают все запахи). Тушить, не закрывая крышкой, минут 15–20.
4. Отварить тальятелле в подсоленной и подмасленной воде, откинуть их на дуршлаг.
5. Сыр натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).
6. Смешать макароны с грибами, присыпать сыром, петрушкой и сбрызнуть оливковым маслом.

Тальятелле с грецкими орехами

3 порции
время приготовления 25 мин.

250 г макарон тальятелле
150 г грецких орехов
100 г пармезана
1/2 чиабатты или 3–4 куска белого хлеба
горсть порубленной петрушки
1 зубчик чеснока
100 мл молока
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка морской соли

1. Хлеб измельчить в блендере, выложить крошки в миску и залить молоком.

2. Растереть в ступке чеснок, орехи (несколько половинок оставить для украшения), петрушку, щепотку соли, добавить 3 ст. ложки оливкового масла. Перемешать все с хлебными крошками.

3. Макароны отварить в подсоленной воде, добавив 1 ст. ложку оливкового масла.

4. Добавить в макароны ореховый соус, сливочное масло, 2 ст. ложки оливкового и перемешать.

5. Пармезан натереть на мелкой терке.

6. Выложить макароны в глубокую посуду, украсить половинками грецких орехов, присыпать натертым пармезаном и подавать тут же.

Цветные тальятелле

5 порций
время приготовления 35 мин.

500 г макарон тальятелле
3–4 сладких помидора среднего размера
1 молодая морковь
1 молодой цукини
50 г твердого сыра
горсть базилика
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Для приготовления соуса морковь и цукини помыть и нарезать тонкими ленточками ножом для чистки картофеля.

2. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, вынуть сердцевину и разрезать на восемь частей.

3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и тушить овощи 8–10 минут (они должны быть нежными, но не расползаться). Посолить, поперчить. Соус готов.

4. Отварить макароны в подсоленной и подмасленной воде. Откинуть готовые макароны на дуршлаг, но при этом сохранить 100–150 мл воды.

5. Полить макароны соусом, все перемешать, присыпать сыром, натертым хлопьями, и базиликом. (Если получается слишком густо и сухо, разбавьте сохраненной от варки макарон водой, вливая ее небольшими порциями, чтобы не перестараться.)

Макароны-ракушки с брокколи

4 порции
время приготовления 35 мин.

400 г макарон
400 г брокколи
100 г бекона или сала с прослойками
50 г пармезана
2 зубчика чеснока
1/2 перца чили
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Брокколи разрезать на небольшие соцветия и отваривать в подсоленной кипящей воде в течение 4–5 минут.
2. Бекон нарезать полосками.
3. Чеснок почистить.
4. Перец чили освободить от семян и нарезать кружками.
5. В глубокой и тяжелой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить бекон до золотистого цвета, добавив к нему чеснок целиком.
6. Чеснок убрать: он свое дело сделал – оставил аромат.
7. Добавить в сковороду брокколи и нарезанный чили, посолить, поперчить и еще немного прогреть.
8. Пармезан натереть на мелкой терке.
9. В большом количестве подсоленной и подмасленной

кипящей воды отварить макароны. Отбросить на дуршлаг.

10. Выложить макароны в сковороду и перемешать с брокколи.

11. Посыпать пармезаном, подавать немедленно.

Спагетти с телятиной и сельдереем

4 порции
время приготовления 50 мин.

300 г спагетти
300 г телятины
2 моркови
2 небольших стебля сельдерея с листьями
50 г пармезана
1 лук-порей
1 зубчик чеснока
несколько веточек тимьяна
10 г сухих грибов
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук-порей и стебли сельдерея мелко изрубить. 2. Морковь почистить и натереть на терке.

3. В глубокой сковороде растопить 1 ст. ложку сливочного и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить подготовленные овощи, потушить 5–10 минут.

4. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, добавить в сковороду вместе с листьями сельдерея, влить 100 мл кипятка и тушить на медленном огне 10 минут.

5. Сухие грибы залить кипятком и оставить минут на 10–15, затем нарезать кусочками, а грибную воду процедить через мелкое сито.

6. Мясо вымыть, порезать и прокрутить в мясорубке.

7. Добавить в сковороду с овощами грибы, мясо и грибную воду, посолить и тушить 5–10 минут, непрерывно помешивая.

8. Влить 200–300 мл горячей воды, накрыть крышкой и тушить соус на медленном огне еще 15 минут.

В конце добавить листья тимьяна (немного тимьяна оставить).

9. Спагетти отварить в подсоленной воде.

10. Пармезан натереть на мелкой терке.

11. В готовые спагетти добавить соус (можно не весь), 1 ст. ложку оливкового масла и полполовника воды, в которой варились макароны, все перемешать.

12. Выложить макароны на тарелки, присыпать пармезаном и оставшимся тимьяном.

Спагетти в фольге с белым вином

4 порции
время приготовления 50 мин.

500 г отварных креветок
300 г спагетти
3 больших сладких помидора
100 г пармезана
1 свежий перец чили
3 зубчика чеснока
100 мл белого сухого вина
5 ст. ложек оливкового масла
1/2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки сухого базилика
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чеснок почистить и измельчить.
2. Перец чили освободить от семян и мелко порезать.
3. Разогреть в тяжелой сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарить чеснок и перец чили.
4. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и крупно нарезать.
5. Отправить помидоры к чесноку, поперчить, добавить 1/2 ч. ложки соли, сахар, базилик и потушить.
6. Макароны отварить в подсоленной воде (слегка недоварить). Слить воду и добавить в макароны 3 ст. ложки оливкового масла.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. Сделать из двойного слоя фольги несколько карманов.

9. Положить в каждый карман немного макарон, сверху 6–8 креветок, 1 ст. ложку соуса из тушеных помидоров, присыпать сыром (половину сыра оставить) и влить по 2 ст. ложки вина. Закрыть карманы, скрепив края фольги.

10. Уложить карманы на противень и отправить в духовку на 15 минут.

11. Выложить каждый карман на тарелку, раскрыть его и присыпать макароны оставшимся сыром.

Лимонные спагетти

6 порций
время приготовления 30 мин.

500 г спагетти
4 лимона
150 г пармезана
большая горсть свежего базилика
100 мл оливкового масла
1/2 ч. ложки морской соли

1. В подсоленной воде отварить спагетти и отбросить на дуршлаг, чтобы вся вода стекла.
2. Цедру 1 лимона натереть на мелкой терке.
3. Отжать сок из всех четырех лимонов.
4. Пармезан натереть на мелкой терке.
5. Базилик мелко порубить (несколько листьев оставить целыми).
6. Часть натертого пармезана отложить, в оставшийся постепенно добавлять оливковое масло и лимонный сок и вымешать все до состояния густого соуса, похожего на майонез.
7. Заправить макароны соусом (его понадобится примерно треть), добавить изрубленный базилик, все перемешать.
8. Выложить спагетти на тарелки, присыпать цедрой лимона, оставшимся пармезаном и листьями базилика и подать с оставшимся соусом.

Макароны с куриной печенкой

2 порции
время приготовления 35 мин.

250 г куриной печени
100 г макарон
60 г бекона
большой пучок петрушки
4 зубчика чеснока
3 ст. ложки муки
3 ст. ложки овощного бульона
3 ст. ложки оливкового масла
2 сухих перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
две щепотки морской соли

1. Бекон мелко нарезать и обжарить в тяжелой сковороде.
2. Муку смешать со щепоткой соли и перца.
3. Обвалять в получившейся панировке печень, отправить ее в сковороду к бекону и жарить несколько секунд на каждой стороне.
4. Влить бульон и тушить еще 2–3 минуты.
5. Чеснок почистить и нарезать пластинками.
6. Петрушку изрубить.
7. Перец чили растереть в ступке.
8. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, добавить чеснок, через минуту – петрушку, чили и хорошенько все прогреть.
9. Макароны отварить в подсоленной воде, слить, заправить

соусом из петрушки с чесноком и перцем и разложить в тарелки. Сверху выложить печень с беконом, взбрызнуть все оставшимся оливковым маслом.

Спагетти с лисичками и оливками

4 порции
время приготовления 40 мин.

500 г лисичек
300 г спагетти
300 г оливок
80 мл сливок
пучок петрушки
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 сухой перец чили
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Зубчики чеснока раздавить плоской стороной ножа.
2. Петрушку изрубить.
3. Из оливок вынуть косточки.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить в нем чеснок, чтобы масло пропиталось его запахом.
5. Вынуть чеснок, выложить в сковороду лисички, перец чили и горсть изрубленной петрушки, посолить и поперчить, жарить на сильном огне 4–5 минут.
6. Слегка остывшие лисички и оливки измельчить ножом или в блендере так, чтобы получились небольшие кусочки.
7. Отварить макароны в слегка подсоленной и подмасленной воде.
8. Вернуть измельченные лисички и оливки на сковороду, влить сливки и все прогреть.
9. Выложить в соус макароны, перемешать.
10. Посыпать макароны оставшейся петрушкой и немедленно подавать.

Макароны со сливками и грибами

2 порции
время приготовления 35 мин.

200 г макарон
100–150 мл сливок
100 г шампиньонов
50 г любого твердого сыра небольшой пучок тимьяна
1 головка чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Головку чеснока разрезать вдоль пополам, присыпать листьями тимьяна, взбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке 30 минут, чтобы чеснок закарамелизировался. Затем остудить и почистить.
2. Шампиньоны нарезать половинками.
3. Разогреть в сковороде по столовой ложке оливкового и сливочного масла, добавить нарезанные половинками шампиньоны, очищенные зубчики закарамелизированного чеснока, влить сливки, присыпать орегано, посолить, поперчить.
4. Сыр натереть на терке.
5. Отварить макароны в подсоленной и подмасленной воде, затем воду слить.
6. Макароны выложить в сливочно-грибной соус, все перемешать.

Присыпать натертым сыром и подавать.

Макароны с водкой

2 порции
время приготовления 35 мин.

200 г макарон
125 мл водки
2 крупных сочных помидора (или 300 г помидоров из банки)
1 луковица
пучок базилика
3 зубчика чеснока
25 г сливочного масла
2 ст. ложки сливок
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сухой паприки
1 ч. ложка морской соли

1. Лук почистить и искрошить.
2. Чеснок почистить и раздавить тупой стороной ножа.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить лук и чеснок.
4. Помидоры очистить от кожицы, крупно нарезать
и добавить в сковороду. Тушить на медленном огне около 15 минут, посолить по вкусу.
5. Базилик вымыть и порезать.
6. В подсоленной воде отварить макароны, затем воду слить.
7. В горячие макароны добавить водку, сливочное масло, сливки и сухую паприку.
8. Перемешать макароны с томатным соусом, щедро посыпать базиликом.

Макароны с кроликом

2 порции
время приготовления 1 ч. 40 мин.

1/2 тушки небольшого кролика
200 г макарон
50 г бекона
50 г пармезана
1 луковица
1 стебель сельдерея
пучок свежего тимьяна
1 зубчик чеснока
1/2 л бульона или горячей воды
100 мл красного сухого вина (хорошего качества и вкусного!)
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки
щепотка свежемолотого перца
1 ч. ложка морской соли

1. Лук почистить, искрошить вместе с сельдереем.
2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
3. Бекон тонко нарезать.
4. Мясо кролика отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.
5. В глубокой тяжелой сковороде разогреть оливковое и сливочное масло, обжарить лук, сельдерей, чеснок и бекон до золотистого цвета.
6. Добавить в сковороду мясо, 1 ч. ложку листьев тимьяна и муку, влить вино, бульон или воду, посолить и поперчить.

Все хорошенько перемешать, накрыть сковороду крышкой и на медленном огне тушить кролика в соусе около часа. Если соус станет слишком густым, не бойтесь добавить еще немного воды

или бульона.

7. Отварить макароны в подсоленной воде, выложить в соус с кроликом, перемешать и переложить все в глубокое блюдо.

8. Присыпать пармезаном и оставшимися листьями тимьяна и подавать тут же!

Спагетти с тунцом

4 порции
время приготовления 35 мин.

500 г спагетти
1 банка тунца в оливковом масле (примерно 150 г)
1 половник куриного бульона (120 мл)
горсть зелени петрушки
1 лимон
3–4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
2. Разогреть в глубокой сковороде 2 ст. ложки оливкового масла.
3. Выложить в сковороду тунец, половину петрушки, цедру лимона, перец, влить бульон и, помешивая, прогреть соус на медленном огне.
4. Макароны отварить в подсоленной и подмасленной воде (варить на 1–2 минуты меньше, чем указано на упаковке).
5. Готовые макароны выложить в сковороду с соусом, влить 1–2 ч. ложки оливкового масла и, помешивая, прогревать все вместе еще 1–2 минуты на медленном огне.
6. Присыпать оставшейся петрушкой и подавать!

Макароны с соусом из раков

3 порции
время приготовления 1 ч.

2 кг раков
250 г макарон (например, спагетти) 2 свежих красных перца чили
1 фенхель
1 пучок свежего укропа
1 пучок сухого укропа
1 зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
5–6 ст. ложек оливкового масла
3–4 горошины душистого перца
2 ч. ложки морской соли

1. В кипящую воду добавить 1 ч. ложку соли, душистый перец и пучок сухого укропа. Опустить раков в кипящий рассол и варить 35–40 минут. Очистить шейки раков и чайной ложкой вынуть из-под панциря содержимое.
2. Чеснок почистить, перец чили освободить от семян и все вместе мелко нарезать.
3. Искрошить пучок свежего укропа.
4. Перемешать мясо раков с укропом, чесноком и чили,

добавить лимонный сок и 4 ст. ложки оливкового масла.

5. У фенхеля срезать ярко-зеленые верхушки, сам фенхель разрезать вдоль на 16 частей: сначала на 4 части, потом каждую из них еще на 4 части.

6. В кипящую подсоленную воду опустить макароны, отваривать в течение 4–5 минут, затем добавить нарезанный фенхель и зеленые верхушки (для запаха).

7. Довести макароны до готовности, вынуть и выбросить верхушки фенхеля, воду слить и сохранить.

8. Выложить в макароны с фенхелем соус из раков, перемешать. Добавить немного воды, в которой варились макароны, 1–2 ст. ложки оливкового масла, еще раз перемешать и сразу подавать.

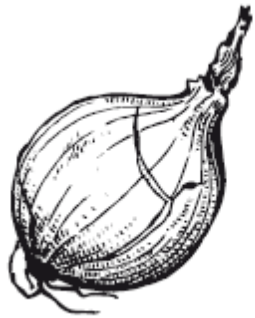
Макароны с креветками и руколой

3 порции
время приготовления 35 мин.

350 г сырых креветок
300 г макарон
100 г руколы
2 зубчика чеснока
1 свежий перец чили
150 мл белого сухого вина
5–6 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка морской соли

1. Перец чили освободить от семян и мелко искрошить.
2. Чеснок почистить и тоже мелко покрошить.
3. Руколу мелко изрубить.
4. Разогреть в тяжелой сковороде 2–3 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарить чеснок и перец чили.
5. Выложить в сковороду креветки и обжаривать на каждой стороне не больше минуты.
6. Влить вино, добавить половину руколы, слегка посолить.
7. Макароны отварить в подсоленной воде, затем воду слить и сохранить.
8. Отправить макароны к креветкам, влить немного воды, в которой они варились, 2–3 ст. ложки оливкового масла, добавить оставшуюся руколу, перемешать.

Макароны с баклажанами и фетой



3 порции
время приготовления 40 мин.

400 г очищенных томатов в собственном соку
300 г макарон
200 г сыра фета
1 баклажан
1 луковица
горсть листьев базилика
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сахара
1 ст. ложка морской соли

1. Баклажан отделить от плодоножки и нарезать кубиками, присыпать солью и оставить на несколько минут, чтобы ушла горечь.

2. Лук и чеснок почистить и мелко искрошить.

3. В тяжелой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук и чеснок до прозрачности.

4. Баклажаны промыть, просушить бумажным полотенцем и отправить в сковороду. Прогревать, помешивая, 3–5 минут, затем добавить томаты из банки и сахар, убавить огонь и тушить на медленном огне еще несколько минут до готовности баклажанов.

5. Фету нарезать кубиками.

6. Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить и сохранить.

7. Выложить в сковороду к соусу макароны, фету, половину листьев базилика и все перемешать. Если получилось суховато, влить немного оставшейся после варки макарон воды и снова перемешать.

8. Сбрызнуть оливковым маслом, присыпать оставшимся базиликом и подавать тут же!

Спагетти с рыбой, изюмом и кедровыми орешками

2 порции
время приготовления 40 мин.

200 г спагетти
2 небольших филе любой белой рыбы
1 фенхель
2 ст. ложки изюма
50 г кедровых орехов
1 сухой перец чили
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сухарей
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла.
2. Филе рыбы посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки, затем разобрать на небольшие кусочки, проверив, нет ли косточек.
3. Макароны отварить в подсоленной воде, затем воду слить и сохранить.
4. Изюм замочить в горячей воде на 5 минут, затем отжать и просушить бумажным полотенцем.
5. Кедровые орехи обжарить.
6. Фенхель нарезать как можно тоньше (зелень сохранить).
7. В глубокой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, добавить перец чили, фенхель, просушенный изюм, половину орехов, кусочки рыбы, влить немного воды, в которой варились макароны, и, помешивая, прогревать соус 1–2 минуты.
8. Зелень фенхеля мелко изрубить.
9. Выложить в соус макароны, добавить оставшиеся орехи и зелень фенхеля. Присыпать сухарями и сбрызнуть оливковым маслом.

Макароны с баклажанами

3 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

300 г цукини
200 г макарон
1 крупный баклажан
1/2 чиабатты
1 лимон
большая горсть рубленой петрушки и мяты
2 зубчика чеснока
5–6 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Баклажан нарезать тонкими пластинами толщиной 0,3 см, присыпать солью и оставить на 30 минут.

2. Цукини тоже нарезать вдоль тонкими пластинами.

3. Из лимона выжать сок.

4. Баклажаны и цукини обжарить на гриле с обеих сторон, а затем нарезать тонкими, как спички, полосками, соединить с мятой и петрушкой, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и полить 2–3 ст. ложками оливкового масла.

5. Чиабатту порезать на куски без корки (если вы любите корку, ее можно не срезать) и измельчить в блендере в мелкую крошку.

6. Разогреть в небольшой сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить почищенный чеснок до золотистого цвета и вынуть.

7. В чесночное масло добавить измельченную чиабатту, помешивая, подержать на огне 1–2 минуты и выложить сухари на

бумажное полотенце.

8. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить и сохранить.

9. Добавить к макаронам овощи с рубленой зеленью, влить немного воды, в которой варились макароны, и перемешать.

Лазанья с соусом бешамель

6 порций
время готовки 1 ч. 40 мин.

500 г говяжьего фарша
1 упаковка макаронного теста для лазаньи
100 г бекона
100 г твердого сыра
1 морковь
1 стебель сельдерея
1/2 луковицы
50 г сливочного масла
40 г муки
800 мл молока
5 ст. ложек красного сухого вина
2 ст. ложки томатной пасты
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Для соуса бешамель в большой сковороде растопить 40 г сливочного масла, добавить муку и прожарить ее пару минут. Влить в сковороду 750 мл горячего молока. Помешивая, держать сковороду на небольшом огне до тех пор, пока мука полностью не растворится и масса не станет однородной. (Если соус все-таки получился с комочками, протрите его через сито.)
2. Добавить мускатный орех.
3. Нарезать почищенный лук, морковь, сельдерей маленькими кубиками.
4. Растопить в сковороде оставшееся сливочное масло, влить

в него оливковое, добавить нарезанные овощи, прожарить их до золотистого цвета.

5. Добавить говяжий фарш и слегка прожарить его.

6. Влить красное вино и разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту, посолить и поперчить и оставить томиться на медленном огне около часа. Примерно через 20 минут добавить 3–4 ст. ложки молока.

7. В другой сковороде обжарить бекон и перемешать с фаршем, когда он будет готов.

8. В огнеупорную форму слоями выложить макаронное тесто для лазаньи, мясное рагу, соус бешамель, натертый сыр. Повторять, пока не закончатся все ингредиенты, в конце присыпать натертым сыром. Отправить в разогретую духовку на 20–30 минут.

Спагетти с рыбой

6 порций
время приготовления 35 мин.

800 г сладких помидоров
500 г спагетти
300 г филе белой рыбы типа палтуса или морского волка
1 лимон
80 г сливочного масла
горсть мелкорубленой петрушки
1 головка молодого чеснока
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Помидоры нарезать, продавить их через сито, чтобы получилось пюре (можно взбить в блендере).
2. Растопить в сковороде сливочное масло и обжаривать в нем зубчики чеснока не дольше 1 минуты, затем добавить протертые помидоры и томить на медленном огне 10 минут.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
4. Филе рыбы порезать полосками, соединить с томатным пюре, приправить соком и цедрой лимона, солью, перцем и тушить еще 5 минут.
5. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, а затем смешать с рыбной заправкой. Присыпать петрушкой и сразу же подавать.

Крупы

145 Ароматный рис
146 Индийский рис со шпинатом
147 Бурый рис с грибами и зеленым горошком
148 Рисовые бомбы
149 Рис с острыми колбасками
150 Зеленое ризотто
151 Лимонный рис с кешью
152 Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами
153 Ризотто миланезе
154 Лимонное ризотто
155 Мускатный рисовый пудинг
156 Ризотто с кроликом
158 Ризотто с горгонзолой и грушей
159 Гречка с тофу
160 Гречка по-восточному
161 Гречка с черносливом и грецкими орехами
162 Гречка с грибами, луком и укропом
163 Перловка с зеленью и сыром

Ароматный рис

4 порции
время приготовления 35 мин.

500 г длиннозерного риса
1 луковица
1/2 головки чеснока
горсть порубленной кинзы
1 красный перчик чили
4 палочки корицы
10 гвоздик
1/2 ч. ложки зерен кардамона
2 ст. ложки растительного масла
щепотка морской соли

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Перец чили освободить от семян и тоже нарезать мелко.
3. В тяжелой кастрюле разогреть растительное масло и обжарить нарезанный лук и чеснок.
4. Добавить перец чили, корицу, гвоздику и кардамон и, помешивая, дождаться, когда лук зазолотится.
5. Всыпать рис, все перемешать.
6. Влить кипяток (воды должно быть в 2 раза больше, чем риса) и накрыть крышкой. Убавить огонь и варить 12 минут.
7. Посолить, добавить кинзу и перемешать.

Индийский рис со шпинатом

3 порции
время приготовления 45 мин.

250 г риса басмати
150 г шпината
3 помидора
2 моркови
1 луковица
100 г слегка обжаренных орешков кешью
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
10 г сливочного масла
1 ч. ложка семян тмина
1 ч. ложка семян кориандра
1/2 ч. ложки морской соли

1. Ошпарить помидоры, снять кожицу и нарезать их на небольшие кусочки, не удаляя сердцевину и по возможности сохраняя сок.
2. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Чеснок тоже почистить и разрезать на четыре части.
5. В тяжелой кастрюле разогреть растительное и сливочное масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
6. Всыпать в кастрюлю тмин и кориандр и обжаривать две минуты, чтобы хорошо прогретые специи дали сильный аромат.
7. Добавить морковь, помидоры и рис, влить пол-литра

кипящей воды и посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить на медленном огне 12–15 минут.

8. Положить поверх риса шпинат и держать еще 2 минуты на медленном огне.

9. Орехи истолочь и присыпать рис со шпинатом.

Бурый рис с грибами и зеленым горошком

2 порции
время приготовления 40 минут

450 г замороженного зеленого горошка
300 г шампиньонов
100 г бурого риса
1 большая луковица
горсть листьев базилика
2 ст. ложки растительного масла
щепотка тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко нарезать.
2. Шампиньоны тоже почистить и нарезать тонкими пластинками.
3. В тяжелой кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло и обжарить лук до прозрачности.
4. Добавить тмин, шампиньоны, посолить и поперчить.
5. Всыпать рис, влить 250 мл горячей воды и накрыть кастрюлю крышкой. Убавить огонь и варить 15–20 минут.
6. Добавить замороженный горошек, перемешать, снова накрыть крышкой и тушить еще 2–3 минуты, в конце добавить базилик.

Рисовые бомбы

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

100 г риса арборио или италика
1 большая моцарелла
50 г пармезана
1 яйцо
мелко натертая цедра 1 апельсина
1 большая луковица
1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки
1 ч. ложка мелко нарезанного орегано
1 ч. ложка мелко нарезанного базилика
2 зубчика чеснока
1/2 л бульона или воды
300 мл оливкового масла для жарки
50–70 мл белого сухого вина
5–6 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
2 ст. ложки домашних сухарей
щепотка морской соли

1. Лук почистить и искрошить.
2. Чеснок почистить и мелко нарезать.
3. Разогреть в тяжелой сковороде сливочное масло и 2–3 ст. ложки оливкового, обжарить лук до прозрачности.
4. Добавить чеснок, цедру апельсина, всыпать рис, влить вино, посолить и перемешать.
5. Добавляя понемногу подогретый бульон или воду, готовить ризотто на медленном огне около 18 минут, все время

помешивая.

6. Моцареллу нарезать кубиками.

7. Пармезан натереть на терке.

8. Добавить в готовое ризотто моцареллу, пармезан и зелень, перемешать, остудить и сделать из него небольшие шарики – бомбы.

9. Яйцо слегка взбить вилкой. Обвалять бомбы сначала в яйце, затем в сухарях и обжарить в разогретом оливковом масле.

Рис с острыми колбасками

3 порции
время приготовления 35 мин.

4–5 острых колбасок (типа «Охотничьих»)
1 стакан риса
пучок зеленого лука
горсть нарубленной зелени петрушки
1 стебель сельдерея
2–3 стакана овощного бульона
2 ст. ложки растительного масла
щепотка морской соли

1. Мелко нарезать зеленый лук и сельдерей.
2. Колбаски нарезать кружочками.
3. Разогреть в сковороде с толстым дном растительное масло и обжарить лук и сельдерей до прозрачности.
4. Добавить нарезанные колбаски, всыпать рис, все перемешать.
5. Через 1–2 минуты посолить и влить немного подогретого овощного бульона. Накрыть крышкой и оставить на огне на 10–15 минут, чтобы рис приготовился. Если нужно, не бойтесь добавлять бульон, только он должен быть горячим.
6. Готовое блюдо присыпать зеленью петрушки.

Зеленое ризотто

4 порции
время приготовления 40 мин.

300 г риса для ризотто
300 г свежей стручковой фасоли
200 г шпината
100 г сыра пармезан
1 луковица средней величины
горсть свежей мяты
500 мл овощного бульона
250 мл белого сухого вина
4 ст. ложки сливочного масла
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и мелко нарубить.

2. В большой глубокой сковороде (или тяжелой кастрюле с толстым дном) разогреть 3 ст. ложки оливкового и 2 ст. ложки сливочного масла и обжаривать лук, пока он не станет прозрачным, не доводя до золотистого цвета.

3. Всыпать к луку рис и, постоянно помешивая, обжаривать около 1 минуты.

4. Влить вино и, помешивая, дать ему наполовину выпариться, а затем понемногу начать добавлять бульон. Все дело

в том, что рис не должен плавать в бульоне, но и ни в коем случае не должен пригорать. Нужно постараться сохранять кремовую консистенцию, что-то вроде жидкой кашицы. Для этого важно все время помешивать и держать блюдо на среднем огне, постоянно подливая горячий бульон. Тушить, не накрывая крышкой, около 20 минут. Ризотто должно получиться густым и шелковистым, но рисинки не должны слипаться.

5. Шпинат отварить в кипящей воде, добавив в нее немного мяты, затем измельчить в блендере.

6. Отварить фасоль, откинуть на дуршлаг.

7. Добавить к рису шпинат, фасоль, мелко нарубленную мяту и 2 ст. ложки сливочного масла, посыпать натертым сыром, посолить и поперчить, аккуратно перемешать и подавать горячим.

Лимонный рис с кешью

2 порции
время приготовления 35 мин.

1 стакан риса
50 г орехов кешью
пучок мяты
сок 1/2 лимона
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка куркумы
1/2 ч. ложки семян горчицы морская соль

1. Всыпать рис в кастрюлю, влить 750 мл кипятка, посолить, добавить куркуму. Отварить рис до готовности.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить орехи и семена горчицы до золотистого цвета.

3. Готовый рис перемешать с орехами и семенами горчицы, полить лимонным соком и присыпать листьями мяты.

Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами

1 порция
время приготовления 20 мин.

2 ст. ложки рисовых хлопьев
4 вяленых персика
2 вяленые груши
3 кураги
100 мл молока
1–2 ст. ложки меда
1 палочка корицы
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Сухофрукты нарезать маленькими кубиками и поместить в небольшую кастрюлю.
2. Добавить корицу и залить кипятком так, чтобы сухофрукты были полностью покрыты водой.
3. Поставить кастрюлю на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения.
4. Как только вода закипит, снять кастрюлю с огня, добавить ванильный экстракт и мед и перемешать.
5. В отдельной кастрюле вскипятить молоко.
6. Залить рисовые хлопья кипящим молоком так, чтобы они были полностью покрыты, перемешать и дать постоять несколько минут.
7. Добавить в кашу сухофрукты и подавать.

Ризотто миланезе

4 порции
время приготовления 35 мин.

300 г риса для ризотто
100 г пармезана
60 г сливочного масла
1 маленькая луковица
1 1/2 л овощного или куриного бульона
150 мл белого сухого вина
1 ч. ложка шафрана

1. Шафран замочить в 100 мл бульона.
2. Лук почистить и мелко нарезать.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Растопить в тяжелой сковороде половину сливочного масла и обжарить лук до прозрачности.
5. Добавить рис к луку и 2–3 минуты тушить на медленном огне, чтобы рис пропитался ароматом масла и лука.
6. Влить вино и через 1 минуту начать добавлять бульон, половник за половником, позволяя рису впитывать жидкость.
7. Когда рис почти готов (для карнароли или арборио обычно нужно 20 минут), за 2 минуты до окончания варки добавить замоченный в бульоне шафран, оставшееся сливочное масло и половину натертого сыра. На 1 минуту закрыть сковороду крышкой
и затем очень энергично все перемешать, почти взбить.

Подавать тут же, посыпав оставшимся натертым пармезаном.

Лимонное ризотто

3 порции
время приготовления 40 мин.

250 г риса для ризотто
1 лимон
1 стебель сельдерея
1 луковица
1 желток
100 г натертого сыра пармезан
1 1/2 л овощного или куриного бульона
50 мл сливок
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла щепотка морской соли

1. Лук и сельдерей очень мелко изрубить.
2. Разогреть в глубокой сковороде сливочное и оливковое масло, добавить лук и сельдерей, обжаривать 5–6 минут до прозрачности лука, добавить щепотку соли.
3. Всыпать рис, перемешать и постепенно, половник за половником, добавлять бульон. Постоянно помешивать и следить

за тем, чтобы рис не плавал в жидкости, а впитывал бульон. Держать на огне 15–18 минут.

4. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.

5. Смешать желток, сливки, половину сыра, цедру и сок лимона и добавить в ризотто. Перемешать и снять с огня.

6. Присыпать оставшимся пармезаном и сразу же подавать к столу.

Мускатный рисовый пудинг

4 порции
время приготовления 2 ч. 40 мин.

500 мл молока
500 мл сливок
150 г риса италика
горсть грецких орехов или свежих ягод 50 г сахара
250 мл мускатного вина
3 ст. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Растопить в глубокой тяжелой кастрюле сливочное масло, всыпать рис, перемешать и прогревать на небольшом огне 2–3 минуты, чтобы рис пропитался маслом.
2. Влить мускатное вино, добавить сахар, молоко, сливки и мускатный орех. Прогреть все вместе хорошенько, затем поставить в разогретую духовку на 2 часа.
3. Грецкие орехи потолочь в ступке.
4. Разложить пудинг в креманки или красивые стаканы, присыпать орехами или свежими ягодами.

Ризотто с кроликом

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

400 г мяса кролика (без костей)
250 г риса для ризотто
2 помидора
2 небольшие луковицы
2 стебля сельдерея
1 морковь
1 головка молодого чеснока
15 оливок без косточек
2 небольших кусочка сала
5–6 веточек розмарина
100 мл сухого красного вина
3 ст. ложки оливкового масла
3 горошины душистого перца
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Чеснок, морковь и луковицу почистить и крупно нарезать.
2. Один стебель сельдерея разрезать на несколько частей.
3. Поместить подготовленные овощи в кастрюлю, добавить лавровый лист, душистый перец и 1/2 ч. ложки соли, залить все водой и сварить бульон.
4. Сало тонко нарезать.

5. Оставшиеся лук и сельдерей измельчить.

6. В тяжелой и глубокой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить сало. Когда оно зазолотится, добавить лук и сельдерей и жарить на небольшом огне.

7. Мясо кролика вымыть, просушить, нарезать небольшими кусочками, примерно 5 х 5 см, и отправить в сковороду.

8. Помидоры натереть на терке.

9. Добавить в сковороду помидоры, половину розмарина и вино. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 40 минут (до готовности кролика). Если жидкость будет выкипать, влить немного вина или бульона.

10. Отправить в сковороду рис и оливки. Когда рис впитает соус, начать добавлять бульон. Постоянно помешивать и следить за тем, чтобы жидкости было не слишком много – рис не должен плавать в бульоне. Посолить и поперчить, готовить ризотто 18–20 минут.

11. Добавить в готовое ризотто чуть-чуть оливкового масла, посыпать оставшимся розмарином.

Ризотто с горгонзолой и грушей

4 порции
время приготовления 40 мин.

300 г риса для ризотто
3 груши
150 г сыра горгонзола
горсть мелкорубленой петрушки 2 небольшие луковицы
1 морковь
1 стебель сельдерея несколько зубчиков чеснока 100 мл белого сухого вина
1 ст. ложка сливочного масла
1 лавровый лист
3 горошины черного перца большая щепотка морской соли

1. Морковь, чеснок и 1 луковицу почистить и крупно нарезать.
2. Сельдерей разрезать на несколько частей.
3. Залить подготовленные овощи 1 1/5 л воды, добавить соль, перец и лавровый лист и сварить бульон. Готовый бульон процедить.
4. Оставшуюся луковицу почистить и изрубить. 5. Сыр нарезать кубиками.
6. Груши освободить от сердцевины с семечками и нарезать дольками.
7. В глубокой сковороде с толстым дном разогреть сливочное масло, обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности, добавить дольки одной груши и погревать еще пару минут.

8. Всыпать рис, перемешать, чтобы он пропитался ароматами лука и груши, влить вино, а затем на сильном огне его выпарить.

9. Постепенно, половник за половником, добавлять бульон. Варить ризотто 18–20 минут, постоянно помешивая. В конце добавить оставшиеся груши и кубики сыра, присыпать петрушкой.

Осторожно перемешать и подавать тут же.

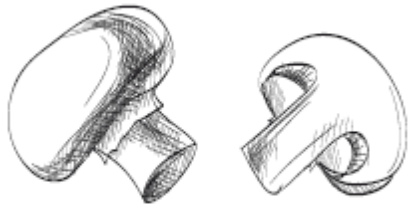
Гречка с тофу

2 порции
время приготовления 25 мин.

150–200 г тофу (соевого творога) 100 г гречки
1 небольшой корень имбиря горсть листьев свежего базилика 2 зубчика чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка растительного масла
1 ч. ложка сухого базилика
1/4 ч. ложки мускатного ореха

1. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
2. Чеснок тоже почистить и раздавить в чеснокодавке.
3. В тяжелой кастрюле разогреть растительное масло, добавить имбирь, чеснок, мускатный орех и соевый соус.
4. Всыпать гречку и, помешивая, слегка прогреть.
5. Влить 200 мл горячей воды, накрыть крышкой и варить на медленном огне 12–15 минут.
6. Добавить сухой базилик и перемешать.
7. Тофу нарезать небольшими кусочками.
8. Разложить гречку в тарелки, выложить сверху тофу, присыпать свежим базиликом.

Гречка по-восточному



2 порции
время приготовления 35 мин.

100 г гречки
6 шампиньонов
3 сушеных гриба
1 маленькая луковица
1/2 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
2–3 веточки мяты
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки кардамона щепотка морской соли

1. Гречку залить двумя объемами воды, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь.

2. Лук почистить и мелко нарезать.

3. Когда вода закипит, добавить к гречке мелко нарезанный лук, половинку сухого гриба, растерев его пальцами, и щепотку соли. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 12–15 минут.

4. Чеснок почистить и мелко порубить.

5. Перец чили освободить от семян и тоже мелко порубить.

6. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

7. Разогреть в сковороде вок растительное масло. Добавить кардамон, чеснок, перец чили, сахар, лимонный сок, соевый соус, шампиньоны и оставшиеся сухие грибы, тоже измельчив их пальцами.

8. Жарить все 2–3 минуты, затем добавить готовую гречку и перемешать.

9. Присыпать мятой и подавать.

Гречка с черносливом и грецкими орехами

2 порции
время приготовления 30 мин.

1/2 стакана гречневой крупы
горсть чернослива
горсть грецких орехов
1/2 стакана свежезаваренного зеленого чая
50 мл сливок
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка морской соли

1. Гречку залить стаканом воды, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.
2. Чернослив залить свежезаваренным зеленым чаем и дать постоять 5–10 минут.
3. Орехи измельчить в ступке так, чтобы получились небольшие кусочки.
4. Отваренную гречку посолить, добавить сахар, влить сливки и перемешать.
5. Добавить грецкие орехи.
6. Чернослив вынуть из чая и соединить с гречкой.
7. Разложить кашу в тарелки, добавить в каждую по
1 ст. ложке сметаны и подавать.

Гречка с грибами, луком и укропом

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 стакан гречневой крупы
2 горсти свежих лисичек
1 луковица
1 зубчик чеснока
горсть измельченного укропа
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Гречку залить 2 стаканами воды, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.

2. Луковицу и зубчик чеснока почистить и мелко нарезать.

3. Разогреть в сковороде 1–2 ст. ложки оливкового масла и

обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.

4. Добавить в сковороду лисички, посолить, поперчить, посыпать укропом. Жарить, периодически помешивая, до готовности грибов.

5. Гречку выложить в сковороду с грибами, перемешать.

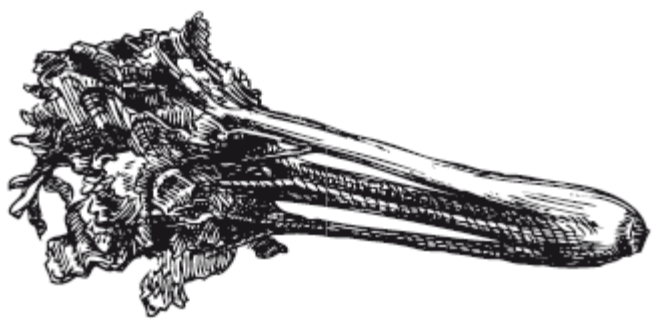
6. Перед подачей сбрызнуть гречневую кашу с грибами оливковым маслом.

Перловка с зеленью и сыром

2 порции
время приготовления 15 мин.

готовая перловая каша (400–500 г) 50 г пармезана
горсть зелени сельдерея
горсть зелени петрушки
горсть зелени базилика
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Зелень мелко порубить.
3. Сливочное и оливковое масло разогреть в небольшом сотейнике, выложить туда перловую кашу, прогреть ее и снять с огня.
4. Всыпать 2/3 натертого сыра и перемешать.
5. Добавить зелень (немного зелени оставить) и еще раз перемешать.
6. Выложить кашу в тарелку, посыпать натертым сыром и украсить зеленью.



Масло. Сыр. Творог. Яйца

165 Шафрановое и чесночное масло
166 Голубой сыр с грушами
167 Закуска из козьего сыра с соусом песто
168 Творожные оладьи с ягодами
169 Мусс «Мушкетер»
170 Закуска из творога с томатами
171 Творожный пудинг с помидорами
172 Творожно-фруктовый завтрак – два в одном
173 Вареники с творогом
174 Сырники с вишневым соусом
175 Творожные ньокки с базиликом
176 Суфле из козьего сыра и тимьяна
177 Сырники с тмином
178 Омлет с лисичками
179 Яйца «Орсини»
180 Яичница по-кончаловски
181 Яйца с луком
182 Омлет в лаваше
183 Яйца в тесте с беконом
184 Омлет с грибами и куриной печенкой
185 Омлет с сельдью
186 Яйца со сливками, запеченные в горшочках
187 Фриттата с вялеными помидорами, сыром и тимьяном
188 Баскский омлет
189 Омлет с мятой и зеленым горошком
190 Яйца с помидорами и травами
191 Сладкий омлет со сметаной и яблоками
192 Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом

193 Яйца «Пармантье»

Шафрановое и чесночное масло

4 порции
время приготовления 20 мин.

200 г мягкого сливочного масла 2 зубчика чеснока
горсть листьев базилика щепотка шафрана
щепотка кайенского перца
сок 1 лимона
2 ч. л. оливкового масла

Шафрановое масло

1. Шафран замочить на несколько минут в соке половины лимона.

2. Соединить 100 г сливочного масла с лимонным соком и шафраном.

3. Добавить чайную ложку оливкового масла и щепотку кайенского перца, все перемешать.

Чесночное масло

1. В 100 г сливочного масла добавить измельченный чеснок и базилик, сок половины лимона и чайную ложку оливкового масла.

2. Перемешивать все ингредиенты до получения однородной гладкой массы.

Голубой сыр с грушами

4 порции
время приготовления 25 мин.
время охлаждения 3 ч.

300 г голубого сыра
300 г вяленых груш
2 батона хлеба типа «7 злаков» или «Здоровье»
1 большая сочная груша

1. Выстелить дно и бока глубокой продолговатой формы пищевой пленкой, так чтобы края пленки свисали.
2. С хлеба срезать корки и нарезать его.
3. Грушу освободить от сердцевины с семечками и тонко порезать.
4. Сыр тоже нарезать довольно тонко.
5. Выложить на дно формы слой вяленых груш, очень аккуратно и плотно друг к другу.
6. Сверху уложить слой сыра, затем слой хлеба, слой свежей груши, затем снова слой сыра и последним слой хлеба.
7. Завернуть края пленки, накрыть бумагой для выпечки, положить сверху гнет и отправить на 3–4 часа в холодильник.
8. Выложить на блюдо, перевернув так, чтобы слой вяленых груш оказался сверху.

Закуска из козьего сыра с соусом песто

4 порции
время приготовления 45 мин.

1 пласт замороженного бездрожжевого теста
150 г мягкого козьего сыра
горсть листьев базилика
3 грецких ореха
1 сырой желток
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки мелко натертого пармезана
3–4 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Орехи растереть в ступке или измельчить в блендере, добавить чеснок, базилик, оливковое масло, щепотку соли и растирать или взбивать все вместе, пока не получится однородный соус.
2. Добавить 2 ст. ложки пармезана и чуть-чуть, буквально ложку холодной кипяченой воды. Перемешать.
3. Тесто тонко раскатать и разрезать на 4 полосы шириной 10 см.
4. Козий сыр разрезать на 4 части.
5. Выложить на тесто кусочек сыра, сверху 1 ч. ложку песто и свернуть тесто в конверт.
6. Смазать желтком и присыпать пармезаном.
7. Уложить на противень и выпекать в разогретой духовке 20–30 минут.

Творожные оладьи с ягодами

4 порции
время приготовления 40 мин.

300 г любых ягод
1 стакан муки
180 г обезжиренного творога 100 г сметаны
2 яйца
1 крупная слива
375 мл кефира
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка оливкового масла 1 ч. ложка соды
1/3 ч. ложки морской соли

1. Кефир перемешать с содой.
2. Белки отделить от желтков. Белки отправить в холодильник.
3. Желтки взбить с сахаром.
4. Добавить к желткам творог и вымешивать до получения гладкой массы.
5. Непрерывно помешивая, ввести в массу кефир с содой, 1/4 ч. ложки соли, всыпать муку (тесто должно получиться как на оладьи).
6. Охлажденные белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену.
7. Ввести белки в тесто, перемешать.

8. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и жарить оладьи.

9. Приготовить соус: у сливы вынуть косточку, нарезать мякоть небольшими кусочками, соединить со сметаной и перемешать.

Подавать оладьи с ягодами и сметанным соусом.

Мусс «Мушкетер»

4 порции
время приготовления 30 мин. время охлаждения 2 ч.

200 г сыра рокфор
100 г сладкой сметаны
1 груша
50 г грецких орехов
крупно нарезанная цедра
1 апельсина сок
1/2 лимона
300 мл портвейна
1 ч. ложка желатина
1 палочка корицы
1 гвоздика
щепотка свежемолотого черного перца

1. Желатин замочить на 10 минут в небольшом количестве воды.
2. Грецкие орехи измельчить скалкой.
3. Портвейн влить в небольшую кастрюлю, добавить палочку корицы, гвоздику, цедру апельсина, все вместе прогреть и уваривать в течение 5 минут.
4. Добавить в портвейн желатин, хорошенько перемешать.
5. Влить портвейн в красивые рюмки и поставить в холодильник на несколько часов, чтобы желе застыло.
6. Грушу разрезать пополам, освободить от сердцевины, разрезать на дольки и взбрызнуть соком лимона.
7. Рокфор смешать со сметаной, поперчить и растереть до

однородного, гладкого состояния.

8. Получившуюся массу выдавить при помощи кулинарного мешочка или шприца на застывшее желе, украсить долькой груши, присыпать измельченными грецкими орехами.

Закуска из творога с томатами

8 кусочков (4 порции)
время приготовления 55 мин.

400 г очищенных томатов в собственном соку
200 г сухого жирного творога
французский багет
100 г размягченного сливочного масла
пучок базилика и кинзы
1 зубчик чеснока
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки винного уксуса
щепотка морской соли
щепотка свежемолотого черного перца

1. Протереть творог через сито.
2. Чеснок почистить и измельчить в чеснокодавке, предварительно вынув из него сердцевину.
3. Зелень кинзы и базилика изрубить.
4. Добавить в творог сливочное масло, по щепотке перца и соли, чеснок, нарубленную зелень. Все тщательно перемешать и отправить на полчаса в холодильник.
5. Помидоры крупно нарезать, добавить оливковое масло и винный уксус, перемешать.
6. Хлеб нарезать и поджарить в тостере или на сухой сковороде.
7. Полить горячие хлебные тосты томатным соусом с кусочками помидоров, а сверху на каждый тост выложить 1 ст. ложку творога.

Творожный пудинг с помидорами

6 порций
время приготовления 50 мин.

500 г творога
500 г помидоров черри
200 г жирной сладкой сметаны
6 яиц
2 зубчика чеснока
50 г мелко натертого пармезана
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Керамическую форму для выпечки смазать сливочным маслом, присыпать натертым пармезаном (часть сыра оставить).
2. Чеснок почистить и крупно нарезать.
3. Выложить в форму помидоры и нарезанный чеснок, немного посолить и поперчить, взбрызнуть оливковым маслом.
4. Отправить помидоры в разогретую духовку и запекать 15–20 минут.
5. Яйца взбить, добавить творог или рикотту, сметану, по щепотке соли и перца и хорошенько вымешать.
6. Выложить яично-творожную массу на помидоры, ровно распределить, присыпать оставшимся пармезаном и отправить в духовку еще на 15 минут.

Слегка остудить и подавать.

Творожно-фруктовый завтрак – два в одном

2 порции
время приготовления 30 мин.

250 г творога
3–4 сливы
2 нектарина
1 персик
горсть листьев мяты
250 мл йогурта
1–2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка сливочного масла
3–4 кубика льда

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Нектарины, персик и сливы, удалив косточки, нарезать крупными дольками.

2. Жаропрочную форму смазать сливочным маслом и уложить в нее нарезанные фрукты.

3. Посыпать сахаром, влить в форму 50 мл кипятка и отправить в разогретую духовку на 10 минут.

4. Для коктейля йогурт соединить с 1/3 запеченных фруктов, добавить половину мяты и лед, взбить блендером и вылить в бокал.

5. Творог разложить по тарелкам и выложить на него сверху оставшиеся запеченные фрукты. Украсить мятой.

Вареники с творогом

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

600 г свежего сухого творога (чем жирнее, тем вкуснее)
3 стакана пшеничной муки
3 яйца (или 2 яйца и 2 желтка)
2 ст. ложки сахара
1–2 ст. ложки жирной сметаны
1–2 ст. ложки сливочного масла
2 ч. ложки морской соли

1. Муку дважды просеять.
2. Добавить к муке 2 яйца и 1/2 ч. ложки соли

и, понемногу вливая очень холодную воду (примерно 1/2 стакана), хорошенько вымесить тесто – оно должно получиться достаточно крутым.

3. Сделать начинку, соединив творог, сметану, яйцо или 2 желтка, сахар и щепотку соли. Все тщательно растереть в однородную эластичную пасту.
4. Раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 миллиметра, стаканом или чашкой вырезать небольшие кружки.
5. В центр кружков положить начинку и защипнуть края. Шов должен быть не слишком плотным, но в то же время надежно удерживать начинку во время варки.
6. Отваривать вареники в большом количестве подсоленной воды до готовности в течение 10–15 минут. Как только вареники всплывут, значит, самое время их вынимать.
7. Растопить сливочное масло и полить вареники, чтобы они не слиплись.

Сырники с вишневым соусом

3 порции
время приготовления 50 мин.

500 г замороженной вишни
400 г творога
1 яйцо
горсть вяленой вишни
2–3 ст. ложки коричневого сахара
2–3 ст. ложки муки
1 ст. ложка крахмала
1 ст. ложка оливкового масла
1–2 ч. ложки пшенных хлопьев
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Вишню разморозить.
2. Творог соединить с яйцом, всыпать 1 ст. ложку муки, пшенные хлопья, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара, вяленую вишню и все перемешать.
3. Сформировать из творожной массы сырники, обвалять их в муке.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки.
5. Переложить сырники на противень, поставить в разогретую духовку и запекать до готовности минут 10–12.
6. Приготовить соус: размороженную вишню положить в кастрюлю, всыпать оставшийся сахар и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, добавить крахмал и тщательно перемешать, чтобы не было комков, затем вернуть соус на плиту и держать на

огне, пока он не загустеет.

7. Перед подачей полить сырники вишневым соусом.

Творожные ньокки с базиликом

на 2 порции
время подготовки 1 ч. 20 мин.
время приготовления 20 мин.

500 г сухого творога, можно обезжиренного
200 г муки
50 г сливочного масла
горсть листьев свежего базилика
цедра 1 лимона
4 ст. ложки натертого твердого сыра типа пармезана
2 ст. ложки сухого базилика
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Творог протереть через сито 2 раза, добавить сухой базилик, 2 ст. ложки тертого сыра, по щепотке соли и перца, цедру лимона. Перемешать.

2. Разделочную доску или противень густо присыпать мукой слоем полсантиметра. С помощью двух чайных ложек сформовать из творожной массы ньокки, выложить их на муку и так же густо присыпать мукой сверху. Поставить на 1 час в холодильник (идеально – на ночь).

3. В кипящую подсоленную воду добавить оливковое масло, осторожно опустить ньокки (лучше использовать для этого шумовку или широкую лопатку). Варить 4–5 минут, затем вынуть, присыпать оставшимся пармезаном и свежим базиликом.

Подавать со сливочным маслом.

Суфле из козьего сыра и тимьяна

6 порций
время приготовления 30 мин.

400 г мягкого козьего сыра
200 г натертого пармезана (или другого твердого сыра)
150 мл сливок
30 г растопленного сливочного масла
6 яиц
1 ст. ложка нарубленного тимьяна
несколько веточек тимьяна для украшения
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Смазать сливочным маслом 6 жаростойких формочек, присыпать четвертью всего натертого пармезана.
2. Отделить белки от желтков. Белки отправить в холодильник.
3. Взбить яичные желтки до гладкого шелковистого состояния.
4. Продолжая взбивать, ввести понемногу козий сыр. 5. Добавить сливки, по щепотке соли и перца, нарубленный тимьян и половину оставшегося пармезана.
6. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену и смешать со всей массой. Вмешивать аккуратно и в то же время бесстрашно.
7. Распределить суфле по формочкам, присыпать сверху листьями тимьяна и оставшимся пармезаном.
8. Выпекать в разогретой духовке 8–10 минут.

Суфле должно подняться и стать золотистым. Подавать немедленно!

Сырники с тмином

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г рассыпчатого творога
100 г пшеничной муки
100 г сметаны
1 яйцо
30 г размягченного сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Творог смешать с яйцом, добавить тмин, 1 ст. ложку сметаны, сливочное масло, посолить, поперчить и все перемешать.
2. На разделочную доску насыпать муку. Ложкой выкладывать в муку творожное тесто и формировать сырники.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить сырники с каждой стороны до золотистого цвета.

Готовые сырники подавать со сметаной.

Омлет с лисичками

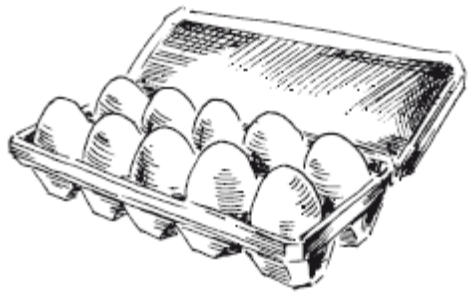
4 порции
время приготовления 50 мин.

700 г лисичек или других летних лесных грибов
60 г сливочного масла
4 крупных яйца
2 зубчика чеснока
сок 1 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка свежего или 1 ч. ложка сухого шалфея
1 ч. ложка сухого орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Лисички очистить от земли, вымыть и высушить на бумажном полотенце.
2. Чеснок почистить и мелко нарубить.
3. Половину сливочного и половину оливкового масла разогреть в сковороде с высокими бортами, положить туда грибы и держать на сильном огне 3–4 минуты.
4. Добавить к грибам нарубленный чеснок и травки, готовить еще 3–4 минуты.
5. Грибы посолить, поперчить, влить сок лимона и снять с огня.
6. Оставшееся сливочное и оливковое масло разогреть в сковороде, которую можно ставить в духовку.
7. Яйца слегка взбить, соединить с половиной приготовленных грибов и выложить смесь в сковороду. Держать на медленном огне до тех пор, пока омлет не станет схватываться по краям, но внутри еще будет оставаться жидковатым.
8. Быстро выложить оставшиеся грибы сверху на омлет, поставить в разогретую духовку и запекать 2–3 минуты.
9. Как только омлет начнет увеличиваться в объеме (он должен быть довольно мягким, почти жидким внутри), подавать на стол в теплых тарелках.

Яйца «Орсини»



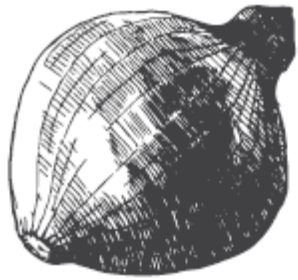
3 порции
время приготовления 35 мин.

6 яиц
50–70 г любого твердого сыра
(типа пармезана, чеддера)
50 г сливочного масла
горсть изрубленной зелени петрушки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Отделить белки от желтков таким образом, чтобы желтки остались в скорлупках.
3. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену.
4. Выложить белки в смазанный сливочным маслом противень, разровнять деревянной лопаткой и сделать 6 углублений на максимальном расстоянии друг от друга.
5. Выложить осторожно в эти углубления желтки. Поперчить, слегка присыпать натертым сыром, сверху выложить по небольшому кусочку масла.
6. На самом нижнем уровне разогретой духовки запекать яйца 15–20 минут.
7. Готовый омлет присыпать оставшимся натертым сыром и зеленью петрушки.

Яичница по-кончаловски



3 порции
время приготовления 50 мин.

6 яиц
5 сладких крупных помидоров
200 г копченого сыра сулугуни
100 г бекона или сала
6–8 кусочков черного хлеба
1 средней величины красная луковица
горсть мелкорубленой кинзы
3–4 зубчика чеснока
100 мл молока
4 ст. ложки растительного масла
3 ст. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки растительного масла, обжарить хлеб с двух сторон и натереть его чесноком, пока теплый.

2. Ошпарить кипятком помидоры, снять кожуру и нарезать их крупными кусками, сок сохранить.

3. Бекон порезать на кусочки, чеснок измельчить, лук нарезать полукольцами.

4. На сковороду положить бекон, затем лук с чесноком и жарить до золотистого цвета.

5. Добавить помидоры с соком и тушить все минут 10–15 до получения консистенции соуса.

6. Яйца взбить с молоком, солью и перцем.

7. Сыр натереть.

8. Оставшееся растительное масло разогреть вместе со сливочным маслом в глубокой сковороде, вылить в нее взбитые

яйца. В центр выложить гренки, полить соусом из помидоров и присыпать тертым сыром.

9. Как только яйца схватятся снизу, сделать рулет, завернув края омлета на хлеб. Накрыть крышкой на 2 минуты. Присыпать кинзой и подавать.

Яйца с луком

2 порции
время приготовления 35 мин.

4 яйца
1 стебель лука-порея (только белая часть)
1 пучок зеленого лука
10 ст. ложек жирных сливок
3 ст. ложки сливочного масла
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого белого перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-порей нарезать тонкими кольцами.
2. Зеленый лук мелко покрошить.
3. Растопить в сковороде сливочное масло и прогревать лук-порей 3–4 минуты на среднем огне до прозрачности.
4. Добавить зеленый лук, тушить еще 2–3 минуты, затем

добавить 6 ст. ложек сливок, понемногу соли, перца и прованских трав.

5. В небольшие формочки для выпекания выложить по 3 ст. ложки луковой смеси, влить по одному яйцу и по 1 ст. ложке сливок.

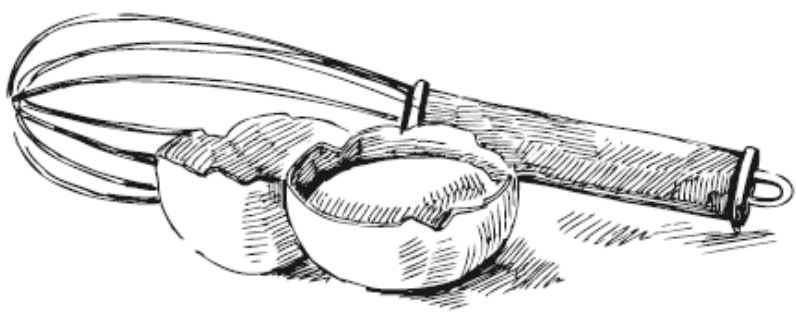
6. Поставить в глубокий противень формочки с яйцами и налить в него кипяток по верхний край формочек. Запекать в разогретой духовке 10–12 минут.

Омлет в лаваше

2 порции
время приготовления 20 мин.

4 яйца
4 вяленых помидора
лаваш
большая горсть свежей зелени (кинза, петрушка, укроп)
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Яйца слегка взбить.
2. Вяленые помидоры нарезать длинными полосками, добавить во взбитые яйца, посолить.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, влить яичную массу с помидорами, накрыть крышкой, подождать, пока омлет схватится.
4. Готовый омлет разрезать пополам или на несколько частей, уложить на лаваш, посыпать зеленью, свернуть в небольшие рулеты.



Яйца в тесте с беконом

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 пласт замороженного слоеного теста
8 яиц
100 г бекона
100 г твердого сыра (пошехонский, швейцарский)
2–3 ст. ложки горчицы
1 ч. ложка сухого укропа

1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Выложить бекон на противень и обжарить в разогретой духовке до золотистого цвета.

2. Раскатать тесто, разрезать его на четыре части, уложить в четыре небольшие огнеупорные формы, так чтобы стенки формы тоже были покрыты тестом, и отправить на несколько минут в разогретую духовку, чтобы тесто слегка пропеклось.

3. Натереть сыр на терке, немного оставить, а большую часть перемешать с горчицей.

4. Вынуть тесто из духовки и в каждую форму выложить сырно-горчичную начинку, аккуратно разбить туда же по 2 яйца, положить по нескольку кусочков бекона, сверху присыпать оставшимся натертым сыром.

5. Вернуть формы в духовку и запекать яйца 12–15 минут.

6. Готовое блюдо посыпать укропом и солью.

Омлет с грибами и куриной печенкой

4 порции
время приготовления 35 мин.

300 г грибов (вешенки, шампиньоны, шитаке)
200 г куриной печенки
1 батон белого хлеба
3 яйца
1 луковица
2 зубчика чеснока
небольшой пучок базилика
5 перьев зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого укропа
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук и чеснок почистить, лук нарезать полукольцами, чеснок пластинками.
2. Грибы почистить и нарезать кусочками.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок.
4. Выложить в сковороду нарезанные грибы, укроп, посолить и поперчить и обжаривать несколько минут.
5. Добавить куриную печенку и жарить все вместе 3–4 минуты.
6. Хлеб нарезать и поджарить тосты.
7. Яйца слегка взбить и добавить к печенке с грибами, перемешать; как только яйца схватятся, снять с огня.
8. Зеленый лук и базилик мелко нарезать, добавить к омлету, порубить все вместе ножом и выложить на тосты.

Омлет с сельдью

4 порции
время приготовления 40 мин.

жареный картофель (4–5 штук, подойдет и вчерашний) 4 яйца
2 филе сельди (по 150 г каждое)
3–4 ч. ложки сыра филадельфия
горсть рубленого укропа
1 зубчик чеснока
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Вилкой размять жареный картофель.
2. Взбить яйца со щепоткой соли.
3. Чеснок почистить и растереть со щепоткой соли и перца в кашицу плоской стороной ножа.
4. Картошку и чеснок перемешать со взбитыми яйцами.
5. На разогретую сковороду выложить картофельно-яичную массу, накрыть крышкой и жарить
3 минуты. Перевернуть и жарить омлет на другой стороне еще 2–3 минуты.
6. Мелко изрубить сельдь, добавить половину укропа, сыр и все перемешать.
7. Разрезать омлет вдоль пополам и нарезать на небольшие треугольники.
8. Нижнюю часть каждого треугольника присыпать укропом, смазать начинкой из селедки и сыра и накрыть верхней частью. Затем нарезать на еще меньшие кусочки и проткнуть коктейльными палочками.

Яйца со сливками, запеченные в горшочках

2 порции
время приготовления 30 мин.

4 яйца (по одному на каждый горшочек)
2 куска тонко нарезанного вчерашнего хлеба 1–2 зубчика чеснока
4 ст. ложки жирных сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. В небольшие керамические горшочки налить по 1 ст. ложке сливок, разбить по одному яйцу, посолить и поперчить.
2. Горшочки поставить в противень с высокими бортами (или в форму для выпечки) и налить в него столько горячей воды, чтобы ее уровень сравнялся с уровнем содержимого горшочков.
3. Запекать яйца в разогретой духовке 6–7 минут (если любите более пропеченные, то немного дольше).
4. Хлеб нарезать поперек «пальчиками» (если не любите корку, ее можно срезать).
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать хлебные палочки со всех сторон до получения золотистой корочки, а затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
6. Пока палочки не остыли, натереть их чесноком.
7. Вынуть противень из духовки, и в каждый горшочек с яйцом воткнуть по нескольку хлебных палочек.

Фриттата с вялеными помидорами, сыром и тимьяном

2 порции
время приготовления 25 мин.

6 яиц
1 луковица
50 г твердого сыра
пучок любой зелени
3 вяленых помидора
3 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца разбить в глубокую миску, слегка взбить их венчиком.

2. Сыр натереть на мелкой терке и всыпать его к яйцам, добавить по щепотке соли, свежемолотого перца и листья тимьяна.

3. Помидоры нарезать маленькими кубиками и добавить в яичную смесь, все перемешать.

4. Луковицу очистить и мелко порубить.

5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не давая ему зазолотиться.

6. Влить в сковороду к луку яичную смесь, убавить огонь до самого маленького и подождать, когда фриттата схватится, периодически приподнимая края лопаточкой, чтобы середина оставалась жидкой, а края стали крепкими.

7. На 2–3 минуты отправить сковороду с фриттатой под разогретый гриль.

Подавать с зеленью.

Баскский омлет

2 порции
время приготовления 55 мин.

4 яйца
2 крупных помидора (1/2 кг)
2 сладких зеленых перца
1 белая (или любая другая) луковица
несколько веточек свежего базилика
1–2 зубчика чеснока
1/3 батона белого хлеба
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и крупно нарезать.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Сладкий перец почистить и нарезать длинными тонкими полосками.
4. В тяжелой сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета.
5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и отправить к луку.
6. Добавить в сковороду сладкий перец, помидоры, половину листьев базилика, посолить и поперчить. Тушить 10–15 минут, пока помидоры не станут однородной массой.
7. Взбить яйца и влить их в сковороду, постоянно помешивая. Когда яйца схватятся, снять сковороду с огня.
8. Хлеб порезать не очень тонко, чтобы жидкость омлета могла его пропитать.
9. Поджарить тосты, взбрызнуть их оливковым маслом, выложить сверху омлет, присыпать оставшимся базиликом и тут же подавать!

Омлет с мятой и зеленым горошком

1 порция
время приготовления 30 мин.

3 яйца
2 горсти замороженного зеленого горошка
50 г любого твердого сыра
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек предварительно разморозить.
2. Мяту мелко порезать.
3. Яйца взбить блендером, посолить и поперчить.
4. Добавить зеленый горошек, мяту и перемешать.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить яичную массу и равномерно распределить ее, а затем посыпать сыром.
7. Когда края омлета схватятся, свернуть его пополам и выложить на тарелку.

Яйца с помидорами и травами

4 порции
время приготовления 25 мин.

4 яйца
3 помидора
30 г пармезана
пучок базилика
пучок петрушки
100 мл сливок
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Помидоры нарезать маленькими кубиками.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Зелень мелко порубить и добавить к помидорам, посолить, поперчить, перемешать.
4. Выложить помидоры в 4 небольшие керамические формочки, влить по 1 ст. ложке сливок.
5. Разбить по одному яйцу в каждую формочку, добавить еще немного сливок, поперчить и присыпать сыром.
6. Формочки с помидорами и яйцами поместить в глубокий противень и отправить в духовку на

10 минут, а затем на 2 минуты поставить под гриль.

Сладкий омлет со сметаной и яблоками

2 порции
время приготовления 35 мин.

3–4 крупных яблока
5 охлажденных яиц
100 г сметаны
6 ч. ложек коричневого сахара
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Яблоки нарезать небольшими кубиками или натереть на терке.
2. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить яблоки, посыпать 3 ч. ложками сахара, перемешать и оставить на огне на 5–7 минут, чтобы яблоки стали мягкими и закарамелизировались, но не превратились при этом в пюре.
3. Отделить желтки от белков.
4. К желткам добавить оставшийся сахар, сметану и взбить миксером, чтобы масса увеличилась в объеме.
5. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену и вмешать в желтковую массу.
6. Вылить яичную смесь на сковороду с яблоками, слегка перемешать, закрыть крышкой и готовить 5–7 минут.

Яйца в шпинате с хлебными крошками и мускатным орехом

1 порция
время приготовления 30 мин.

250 г шпината
1 черствая булочка
2 яйца
1 веточка розмарина
3 ст. ложки сливок
1 ч. ложка сливочного
масла щепотка
мускатного ореха
щепотка сухого тимьяна
щепотка тмина
несколько горошин черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Шпинат опустить на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем, слив воду, промокнуть бумажным полотенцем.
2. Влить к шпинату сливки, добавить мускатный орех, перемешать.
3. Черствый хлеб измельчить в блендере вместе с листьями розмарина, тимьяном, тмином, солью и перцем.
4. Небольшую форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить шпинат, равномерно распределить.
5. Сделать два углубления, разбить в них яйца. 6. Присыпать белки измельченным хлебом с пряностями (желтки не присыпать).
7. Запекать в разогретой духовке 6–7 минут.

Яйца «Пармантье»

2 порции
время приготовления 55 мин.

2 крупные картофелины
4 яйца
100 г сыра грюйер
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла щепотка свежемолотого черного перца 1 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить, вымыть и разрезать поперек пополам.
2. Из каждой половинки сделать стаканчик, вырезав внутреннюю часть картофеля. С помощью чайной ложки или острого ножа сделать выемку гладкой. Основание стаканчика тоже слегка срезать, чтобы он прочно стоял на противне.
3. Опустить картофель на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем просушить бумажным полотенцем, смазать оливковым маслом и посолить.
4. Выложить на смазанный оливковым маслом противень и выпекать в разогретой духовке до тех пор, пока картошка не пропечется и не покроется золотистой корочкой.
5. Сыр натереть на терке.
6. Каждый картофельный стаканчик завернуть в фольгу, оставив верх открытым, а в выемки разбить по яйцу, добавить по 1/2 ч. ложки сливочного масла.
7. Посолить и поперчить, присыпать натертым сыром и отправить на несколько минут в разогретую духовку, чтобы яйца схватились.

Мясо

195 Телятина в белом вине
196 Телятина с белом вине с морковью, сельдереем и помидорами
197 Телячьи отбивные на косточке с шалфеем
198 Мясная запеканка из Нью-Йорка
199 Телячья печень со шпинатом
200 Бургиньон из говядины
201 Стейк с руколой
202 Баранина с кокосом
203 Ростбиф с горчичным соусом
204 Говядина в пиве
205 Говяжий язык с апельсиновым соусом
206 Аши по-гречески
207 Бараний окорок с картошкой
208 Тушеная баранина с баклажанами
209 Баранина с чесноком в коньяке
210 Баранина с тмином и мятой
211 Баранина с фасолью и пореем
212 Свинина с яблоками
213 Баранина с чечевицей
214 Свинина с медом и имбирем
215 Свиная рулька, запеченная с картошкой
216 Свинина на листьях салата
217 Свинина с фенхелем и чесноком
218 Свинина с мятой и орехами
219 Свинина в перце
220 Пряная свинина по-китайски
221 Свинина с корицей и горчицей
222 Свиные отбивные с розмарином на гриле
223 Свиные котлеты с тархуном
224 Свиная рулька
225 Свинина по-баварски
226 Кролик с розмарином в белом вине
227 Кролик на гриле
228 Кролик с черносливом
230 Кролик с оливками
231 Йоркширский пудинг
232 Красная фасоль с колбасками

Телятина в белом вине

4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

1800 г телятины с косточкой
2 стебля сельдерея
2 луковицы среднего размера
2 зубчика чеснока
300 мл белого сухого вина
4 ст. ложки сливочного масла
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки муки
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Смешать муку, соль и перец, обвалять в этой смеси мясо.
2. Разогреть в сковороде оливковое и 2 ст. ложки сливочного масла, обжарить мясо с обеих сторон до золотистого цвета и переложить в другую посуду.
3. Сельдерей, лук и чеснок почистить, мелко нарубить и обжаривать в оставшемся сливочном масле в течение 10 минут.
4. Вернуть мясо на сковороду к луку, чесноку и сельдерею, влить вино. Тушить под крышкой не менее двух часов.

Телятина с белом вине с морковью, сельдереем и помидорами

4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

4 куска телятины с мозговой косточкой (около 1 кг)
500 г помидоров
6 морковок
2 красные луковицы
3–4 стебля сельдерея с листиками
4 зубчика чеснока
300 мл белого сухого вина
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Морковь почистить и натереть на крупной терке. 2. Лук тоже почистить и мелко порезать.

3. Стебли и листья сельдерея порубить отдельно.

4. Чеснок крупно нарезать.

5. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и мелко порубить.

6. В тяжелой форме для запекания разогреть оливковое масло и обжарить мясо с обеих сторон до золотистого цвета.

7. Выложить мясо на блюдо, посолить и поперчить его. 8. Высыпать в форму лук и чеснок, обжарить, затем добавить морковь, стебли сельдерея (листики пока оставить), помидоры и вино. Потушить несколько минут на сильном огне.

9. Вернуть мясо в форму, накрыть ее бумагой для выпечки, прижать крышкой и отправить на 2 часа в разогретую духовку.

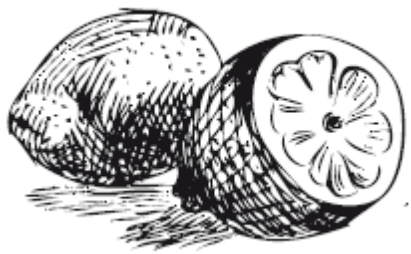
10. За 10 минут до окончания готовки добавить нарубленные листья сельдерея.

Телячьи отбивные на косточке с шалфеем

6 порций
время приготовления 25 мин.

6 телячьих отбивных на косточке
пучок свежего шалфея
1 лимон
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Отбивные вымыть, просушить бумажным полотенцем, посолить и поперчить.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного и 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать отбивные по нескольку минут на каждой стороне до золотистого цвета.
3. Мясо выложить на тарелку, накрыть фольгой и оставить на несколько минут.
4. Лимон нарезать дольками.
5. Добавить в сковороду 1 ст. ложку сливочного масла и тушить листья шалфея 1–2 минуты.
6. Полить мясо сливочным маслом с шалфеем и подать с дольками лимона.



Мясная запеканка из Нью-Йорка

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

500 г телятины
250 г филе индейки
200 г помидоров черри
3–4 небольших помидора
4 куска белого хлеба без корки
1 красный сладкий перец
1 большой сочный помидор
пучок петрушки
1 лук-порей
1 яйцо
100 мл молока
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка горчицы
1/4 ч. ложки мускатного ореха

1/4 ч. ложки острого красного перца
щепотка орегано
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Мясо вымыть, порезать и пропустить через мясорубку.
2. Хлеб замочить в молоке.
3. Сладкий перец (предварительно удалив семена), лук-порей, петрушку мелко изрубить.
4. Крупный помидор натереть на терке.
5. Добавить в мясо сладкий перец, лук-порей, петрушку, хлеб, яйцо, мускатный орех, горчицу, натертый помидор, посолить и поперчить, все хорошенько вымесить.
6. Выстелить глубокую длинную форму бумагой для выпечки, смазать растительным маслом. Наполнить форму мясом примерно на три четверти.
7. Порезать небольшие помидоры четвертинками, помидоры черри – половинками.
8. На мясо, по всей поверхности, выложить разрезанные помидоры. Посолить и поперчить, присыпать орегано. Выпекать в разогретой духовке 45–50 минут.

Телячья печень со шпинатом

2 порции
время приготовления 40 мин.

500 г телячьей печени
450 г шпината
горсть мелкорубленой петрушки
горсть мелкорубленой кинзы
6 ст. ложек растительного масла
4–6 ст. ложек бальзамического уксуса
4 ст. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Шпинат промыть и в дуршлаге подержать на пару 7–10 минут, затем посолить.
2. Растопить в сковороде сливочное масло и тушить шпинат на медленном огне 2–3 минуты (не больше!).
3. Нарезать печень кусками толщиной 2 см, обвалять в смеси соли с перцем.
4. Разогреть в сковороде растительное масло и жарить печень по 1–2 минуты с каждой стороны на сильном огне, затем добавить в сковороду бальзамический уксус и зелень.
5. Выложить на тарелки готовый шпинат, сверху – готовую печенку с зеленью. Подавать сразу же!

Бургиньон из говядины

4 порции
время приготовления 3 ч.

1 кг говядины (обязательно с жировыми прослойками)
1 мозговая говяжья кость
150 г бекона
4 моркови
2 луковицы
2 стебля сельдерея
1 лук-порей
1 корень пастернака
3 зубчика чеснока
250–300 мл красного сухого вина
2–3 ст. ложки коньяка
2 ст. ложки гвоздики
1–2 ст. ложки муки
10 горошин душистого перца
1 ч. ложка морской соли

1. Крупно нарезать морковь, сельдерей, пастернак, лук-порей, чеснок и луковицы.

2. Сварить бульон из говяжьей мозговой кости и нарезанных овощей. Когда бульон закипит, посолить его, добавить гвоздику и душистый перец.

3. Крупно нарезать говядину и присыпать с обеих сторон

мукой.

4. В большой сковороде обжарить бекон, затем добавить куски говядины. На каждой стороне жарить мясо по 2–3 минуты. Влить в сковороду коньяк и поджечь.

5. Прогреть на огне кастрюлю с толстым дном, влить красное вино. Переложить содержимое сковородки в кастрюлю, убавить огонь, накрыть крышкой и тушить мясо не менее двух часов, добавляя понемногу бульон.

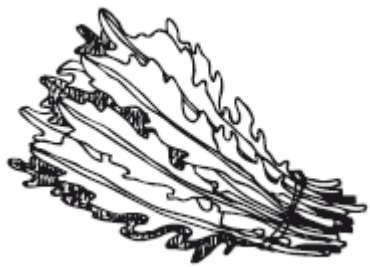
Стейк с руколой

2 порции
время приготовления 25 мин.

2 говяжьих бифштекса по 200 г
1 пучок руколы
1 зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
8 ст. ложек оливкового масла
1 ч. ложка винного или бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Мясо поместить в крепкий целлофановый пакет, всыпать туда по щепотке соли и перца. Хорошенько отбить мясо скалкой, долить в пакет 3–4 ст. ложки оливкового масла и оставить мясо отдыхать на 10 минут.
2. Разогреть сковороду-гриль. Жарить бифштексы 1–2 минуты с каждой стороны.
3. Руколу промыть и просушить.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Смешать оставшееся оливковое масло, сок лимона, уксус, соль, перец и измельченный чеснок. Заправить полученной смесью руколу.

Подавать стейк с руколой.



Баранина с кокосом

2 порции
время приготовления 1 ч. 15 мин.

400 г баранины (можно взять говядину) 1/2 кокоса
2 луковицы
1 небольшой корень имбиря
1 зубчик чеснока
1–2 ст. ложки растительного масла
1 лавровый лист
1 ч. ложка семян горчицы
1/2 ч. ложки молотого кориандра
1/2 ч. ложки куркумы
1/2 ч. ложки молотого перца чили
3 гвоздики
1/2 ч. ложки морской соли

1. Кокос нарезать тонкими полосками.
2. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
3. Чеснок тоже почистить и раздавить в чеснокодавке. 4. Лавровый лист и гвоздику растереть в ступке.
5. Лук почистить и измельчить.
6. Разогреть в глубокой сковороде растительное масло и обжарить лук до прозрачности.
7. Добавить в сковороду имбирь, чеснок, лавровый лист с гвоздикой, кориандр, семена горчицы, куркуму, чили и кокос. Прогреть все на медленном огне.
8. Мясо нарезать небольшими кубиками, добавить в сковороду и обжаривать в течение 2–3 минут на сильном огне.
9. Влить в сковороду 400 мл кипятка, убавить огонь, накрыть

крышкой и тушить на медленном огне 40–45 минут, в конце посолить.

Ростбиф с горчичным соусом

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 кг говяжьей вырезки
пучок мяты
2 желтка
1 зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
130 мл оливкового масла
2 ст. ложки горчицы с зернышками
10 горошин черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Мясо вымыть и просушить бумажным полотенцем. 2. Перец и соль растереть в ступке, добавить 2 ст. ложки оливкового масла. Натереть этой смесью мясо.

3. На хорошо разогретой сковороде обжарить мясо со всех сторон до золотистой корочки. Выложить на блюдо и дать мясу «отдохнуть» 5–10 минут.

4. Чеснок почистить и измельчить, перемешать с 1 ст. ложкой горчицы и смазать мясо.

5. Уложить мясо в утятницу или глубокий противень и запекать при температуре 220 °С 10 минут, затем убавить температуру до 150 °С и запекать еще 30–40 минут.

6. Мяту мелко порезать.

7. Сделать горчичный соус: взбить венчиком желтки с 1 ст. ложкой горчицы и лимонным соком, влить оставшееся оливковое масло, добавляя его тонкой струйкой и не переставая взбивать. В загустевший соус добавить мяту (немного мяты оставить).

8. Присыпать ростбиф мятой и подавать с горчичным соусом.

Говядина в пиве

4 порции
время приготовления 3 ч. 30 мин.

1–1 1/2 кг говядины (пожирнее)
600 г лука-шалота
1/2 л светлого пива
1 крупный помидор
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
1–2 ст. ложки муки
1 ст. ложка дижонской горчицы
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка сладкой сушеной паприки
15 горошин черного перца
1 лавровый лист
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. Мясо вымыть, просушить и нарезать крупными кубиками.
2. Паприку и 10 горошин черного перца растереть в ступке.
3. Обвалять мясо в муке и перце с паприкой.
4. В глубокой тяжелой сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового и 1 ст. ложку сливочного масла и обжаривать мясо до золотистой корочки.
5. Лук-шалот почистить и разрезать на четвертинки.
6. Выложить мясо на блюдо; сковороду вытереть насухо бумажным полотенцем, разогреть в ней 2 ст. ложки оливкового и 1 ст. ложку сливочного масла, выложить лук-шалот и, помешивая,

жарить 1–2 минуты.

7. Натереть на терке помидор, добавить горчицу, 5 горошин перца, сахар, перемешать и отправить все вместе с мясом в кастрюлю.

8. Влить 300 мл кипятка, пиво, добавить лавровый лист и накрыть крышкой. Тушить 2,5–3 часа на медленном огне, за 30 минут до готовности посолить.

Говяжий язык с апельсиновым соусом

4 порции
время приготовления 2 ч. 40 мин.

1 говяжий язык
250 г варенья из черной смородины
2 апельсина
1 лимон
3 ст. ложки портвейна
3 ч. ложки дижонской горчицы
щепотка морской соли

1. Язык вымыть, положить на час в холодную воду, затем отварить на медленном огне до готовности и сразу же снять с него кожу.

2. Натереть цедру 2 апельсинов и 1 лимона; выжать сок из одного апельсина и половинки лимона.

3. Отправить в небольшую кастрюлю варенье, портвейн, цедру, апельсиновый и лимонный сок, горчицу и соль. Уваривать все на медленном огне до загустения, затем протереть соус через сито.

Подавать язык с апельсиновым соусом.

Аши по-гречески

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

500 г бараньего фарша
5 крупных картофелин
1 цукини
200 г сыра фета (или брынзы)
100 мл сливок
50 мл молока
1 луковица
4 зубчика чеснока небольшой пучок мяты
30 г сливочного масла
1–2 ст. л. растительного масла
щепотка сухого орегано
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Глубокую жароупорную форму смазать маслом.
2. Картофель почистить и варить минут 20 в подсоленной воде.
3. Воду слить, добавить сливочное масло, сливки, молоко и размять картофель в пюре.
4. Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности.
5. Цукини нарезать кубиками и добавить к луку и чесноку, а спустя 2–3 минуты отправить туда же фарш. Постоянно помешивая, жарить все 5 минут.
6. Половину сыра фета нарезать кубиками и перемешать с фаршем. Посолить, добавить орегано и листья мяты и выложить все в жароупорную форму, сверху положить слой пюре.
7. Натереть на крупной терке оставшийся сыр фета и

присыпать им пюре.

8. Запекать в разогретой до 250 °С духовке 5 минут, затем убавить температуру до 180 °С и запекать еще 30–35 минут.

Бараний окорок с картошкой

на 4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

1 бараний окорок на косточке (1,7–2 кг)
1 кг картофеля
200 г бекона
3 зубчика чеснока
4–5 веточек розмарина
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. На поверхности окорока сделать небольшие надрезы-проколы, вдоль кости сделать глубокие надрезы.

2. Оливковое масло, листья розмарина, почищенный чеснок, соль и перец растереть в однородную массу.

3. Наполнить этой массой все надрезы на мясе, затем обмазать весь окорок.

4. Установить на нижний уровень разогретой духовки пустой противень, а на средний – решетку. На решетку уложить окорок, запекать полтора часа.

5. Картофель почистить, залить водой, посолить и варить до полуготовности минут 10–15.

6. Аккуратно достать противень из духовки, выложить на него картофель, сверху разложить кусочки бекона. Вернуть противень с картошкой на нижний уровень духовки и продолжать запекать все еще 40–45 минут.

Тушеная баранина с баклажанами

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

600 г молодой баранины
1 баклажан
1 луковица
1 лимон
пучок мяты
2–3 зубчика чеснока
5 перьев зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
2–3 ст. ложки сахара
3 палочки корицы
1 лавровый лист
1 1/2 ч. ложки семян тмина
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Мясо вымыть, просушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками.
2. Чеснок почистить и мелко искрошить.
3. Луковицу почистить и порезать полукольцами.
4. Зеленый лук нарезать довольно крупно.
5. Лимон нарезать кружками, положить в разогретую сковороду, добавить сахар и закарамелизировать.
6. В тяжелой кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло и обжарить лук и чеснок.

7. Добавить зеленый лук и тмин, потомить 1–2 минуты.

8. Отправить в кастрюлю к луку нарезанное мясо и обжарить его со всех сторон.

9. Добавить в кастрюлю с мясом закарамелизированный лимон, веточки мяты, корицу и лавровый лист. Тушить на медленном огне 40 минут.

10. Баклажан нарезать кружками, присыпать солью и оставить на несколько минут.

11. Добавить кусочки баклажана к мясу, посолить, поперчить по вкусу и тушить еще 15–20 минут.

Баранина с чесноком в коньяке

4 порции
время приготовления 2 ч. 50 мин.

2 кг баранины на косточке (довольно крупные куски)
12–15 крупных зубчиков чеснока
горсть листьев мяты
150 мл коньяка
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли крупного помола
щепотка морской соли

1. Чеснок почистить.
2. В тяжелой глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном растопить сливочное и растительное масло и обжарить куски баранины с обеих сторон до золотистой корочки. Поперчить и посолить.
3. Влить коньяк и 150 мл воды, добавить чеснок. Накрыть кастрюлю бумагой для выпечки, а сверху – крышкой. Тушить на медленном огне 2–2,5 часа.
4. Готовую баранину присыпать сверху крупной солью и мятой.

Баранина с тмином и мятой

4 порции
время подготовки 1 ч. 20 мин.
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 бараний окорок (около 2 1/2 кг)
10 зубчиков чеснока
2 свежих красных перца чили
большая горсть мяты
сок 2 лимонов
4–5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка тмина
1/2 ч. ложки морской соли крупного помола

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Зубчики чеснока почистить и раздавить плоской стороной ножа.
2. Перец чили нарезать небольшими кусочками, предварительно удалив семена из одного стручка (если боитесь острого – удаляйте из обоих).
3. Мелко порубить мяту.
4. Сделать маринад из оливкового масла, лимонного сока,

мяты, перца, чеснока и тмина.

5. В баранине сделать глубокие надрезы вдоль кости и небольшие надрезы на мясе.

6. Обмазать баранину маринадом, постараться наполнить им все надрезы в мясе и оставить мариноваться на час.

7. Запекать около полутора-двух часов в разогретой духовке.

Подавать, присыпав крупной морской солью.

Баранина с фасолью и пореем

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 40 мин.

600 г баранины
250 г фасоли
4 небольших лука-порея
пучок мяты и кинзы
6–7 зубчиков чеснока
несколько веточек тимьяна
3–4 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Фасоль замочить минимум на 4 часа, затем отварить до готовности и посолить.
2. Баранину нарезать небольшими кусочками.
3. В тяжелой кастрюле, которую можно будет затем поставить в духовку, разогреть растительное масло и обжаривать баранину на сильном огне до появления золотистой корочки.
4. Чеснок почистить и крупно порубить.
5. Лук-порей нарезать кольцами.
6. Баранину шумовкой выложить на тарелку; в кастрюлю, в которой жарилось мясо, добавить лук и чеснок и, помешивая, обжарить до прозрачности.
7. Вернуть баранину в кастрюлю, туда же отправить отваренную фасоль, листья тимьяна, влить пол-литра кипятка. Все перемешать, накрыть крышкой, подходящей для духовки, или бумагой для выпечки и тушить около часа в разогретой духовке.
8. Готовое блюдо присыпать порубленными кинзой и мятой, посолить по вкусу.

Свинина с яблоками

на 4 порции
время приготовления 2 ч.

1 кг грудинки или шейной части свинины
1 батон белого хлеба (вчерашний)
2 крупных ароматных яблока (например, антоновка)
1 крупная луковица
пучок шалфея
цедра 1 лимона
3–4 ст. ложки растительного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Лук почистить и мелко нарезать.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки масла и обжарить лук до золотистого цвета.
3. Яблоки нарезать дольками и добавить к луку, обжарить их до полной готовности.
4. С хлеба снять корку, поломать мякоть на небольшие кусочки.
5. Смешать щепотку соли, щепотку перца и оставшееся растительное масло, сбрызнуть этой смесью хлеб, разложить его на противне и поставить в разогретую духовку на 10–15 минут – он должен зазолотиться.
6. Измельчить в блендере яблоки с луком, сухари и шалфей.
7. Мясо разрезать так, чтобы получился пласт, посолить и поперчить его.
8. На середину пласта выложить яблочную начинку,

завернуть его рулетом, перевязать бечевкой.

Посыпать цедрой лимона.

9. Запекать в разогретой духовке 20 минут, убавить огонь до 160 ˚С и томить еще 45–60 минут.

Баранина с чечевицей

6 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 кг баранины
6 ст. ложек чечевицы
2 луковицы
5 зубчиков чеснока
200 мл сухого красного вина
2–3 ст. ложки любого растительного масла
2 ст. ложки натертого имбиря
1 ст. ложка меда
1 ст. ложка соевого соуса
1/2 ч. ложки молотой корицы
1/2 ч. ложки карри
щепотка измельченного перца чили

1. В большой кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем куски баранины.
2. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
3. Вынуть баранину, дать ей отдохнуть несколько минут.
4. В кастрюлю, в которой жарилось мясо, всыпать имбирь, карри, нарезанные лук и чеснок. Перемешать, слегка прожарить, добавить красное вино, мед, соевый соус, перец чили и корицу.
5. В этот маринад положить отдохнувшее мясо, влить горячую воду так, чтобы мясо было полностью покрыто соусом с водой, накрыть крышкой и тушить на медленном огне полтора часа.
6. Добавить чечевицу и тушить все вместе на медленном огне еще 40 минут.

Свинина с медом и имбирем

4 порции
время приготовления 1 ч. 45 мин.

4 куска свиного филе весом по 250–300 г
каждый 1 лимон
5 зубчиков молодого чеснока
1 свежий зеленый перец чили
100 мл коньяка
2 ст. ложки меда
2 ст. ложки мелко натертого имбиря
2 ст. ложки растительного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и мелко порубить.
2. Со свинины срезать лишний жир, уложить филе в глубокую кастрюлю, выжать на него сок лимона и присыпать нарубленным чесноком.
3. Накрыть крышкой и мариновать в прохладном месте 30–40 минут.
4. В тяжелой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем свинину со всех сторон до золотистой корочки. Уложить обжаренное мясо в жароупорную посуду.
5. Сделать соус: перец чили освободить от семян, мелко нарубить и смешать с медом, натертым имбирем и коньяком. Прогреть все в сковороде.
6. Залить коньячно-имбирным соусом филе, накрыть крышкой и отправить в разогретую духовку на 30–45 минут. Перед подачей посолить и поперчить.

Свиная рулька, запеченная с картошкой

4 порции
время приготовления 2 ч. 20 мин.

1–1 1/2 кг свиной рульки
1–1 1/2 кг картофеля
3 зубчика молодого чеснока
8 лавровых листьев
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Картофель отварить до полуготовности.
2. Покрошить в ступку лавровые листья, добавить щепотку соли, очищенный чеснок, оливковое масло и измельчить все в кашицу.
3. В мясе сделать ножом надрезы, заполнить их чесночной заправкой, а оставшейся заправкой обмазать мясо со всех сторон и оставить мариноваться на 20–30 минут.
4. На средний уровень духовки поместить решетку для запекания, на нее положить свиную рульку, посыпав ее черным перцем. Под решетку поставить пустой противень, куда будет стекать вытопившийся из рульки жир. Запекать свинину 10 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и запекать еще час.
5. Отваренную картошку посолить, посыпать черным перцем, выложить на противень, находящийся в духовке, и равномерно распределить. Запекать картошку и рульку еще 30 минут.

Свинина на листьях салата

2 порции
время приготовления 25 мин.

1/2 кг свиного фарша
листья салата айсберг
1 красный перец чили
1 зеленый перец чили
небольшой пучок мяты
небольшой пучок кинзы
горсть кунжутного семени
сок 1/2 лайма
1–2 ст. ложки кунжутного масла
2–3 ч. ложки соевого соуса
1 ч. ложки меда

1. Разогреть вок, влить кунжутное масло.
2. Тонкими кружочками нарезать перец чили, слегка обжарить с кунжутным семенем.
3. Выложить в вок свиной фарш и жарить 5–8 минут, постоянно помешивая.
4. Добавить сок лайма, соевый соус и мед.
5. Мелко порубить кинзу и мяту, добавить в готовое блюдо.
6. Разложить фарш на листья салата.

Свинина с фенхелем и чесноком

5 порций
время приготовления 2 ч.
время остывания 20 мин.

1 кг свинины (вырезка или филейная часть без кости)
1 фенхель
6 зубчиков чеснока
2 ст. ложки сливочного масла
2 лавровых листа
щедрая щепотка тмина
10 горошин черного перца
горсть морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Растереть в ступке тмин, морскую соль и горошины перца.
2. Обвалять свинину в этой смеси, свернуть так, чтобы получился рулет, и перевязать в нескольких местах ниткой.
3. В тяжелой сковороде (которую затем можно поставить в духовку) растопить сливочное масло и обжарить свинину с обеих сторон до золотистой корочки.
4. Чеснок почистить.
5. Фенхель нарезать тонкими полукольцами.
6. Добавить чеснок, фенхель и лавровые листья в сковороду, накрыть крышкой и выпекать свинину в разогретой духовке около полутора часов.
7. Готовую свинину не нарезать сразу, дать постоять около 20 минут. Подавать с отварным рисом.

Свинина с мятой и орехами

2 порции
время приготовления 35 мин.

400 г свиного филе,
100 г орехов кешью,
пучок зеленого лука
горсть изрубленной зелени мяты
горсть изрубленной зелени кинзы
1 свежий перец чили,
1 корешок имбиря,
4 зубчика чеснока, сок 1 лайма
2–3 ст. ложки арахисового масла
2–3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки рыбного соуса
1 ст. ложка сахара

1. Свинину вымыть, просушить и нарезать тонкими кусочками.

2. Разогреть в сковороде-вок арахисовое масло

и обжаривать свинину в течение 2–3 минут, затем выложить мясо на тарелку.

3. Измельчить в ступке орехи.

4. Перец чили освободить от семян и мелко нарезать.

5. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

6. Чеснок тоже почистить и нарезать пластинками.

7. Лук измельчить.

8. В оставшемся в сковороде-вок масле обжарить чили, чеснок и имбирь, добавить орехи, соевый и рыбный соус, сахар, сок лайма, лук, мяту и кинзу.

9. Отправить свинину в получившийся соус и жарить еще 2–3 минуты.

Свинина в перце

4 порции

Время приготовления 25 мин.

1 кг свинины (идеально подходят свиные ребрышки, нарезанные по кости)
1 луковица
большая горсть черного перца горошком
4 ст. ложки портвейна «Массандра»
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка коньяка
крупная морская соль

1. Истолочь черный перец в ступке.
2. Обвалять каждый кусок свинины со всех сторон в перце.
3. Растопить в тяжелой сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить свинину со всех сторон до готовности.
4. Лук почистить и нарезать полукольцами.
5. Переложить обжаренную свинину в кастрюлю, а в сковороде растопить еще 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить лук до золотистого цвета.
6. Влить в сковороду к луку коньяк, вино, 100 мл кипятка и потушить. Лук должен стать мягче, а соус – слегка увариться.
7. Полить свинину соусом и посыпать солью по вкусу.

Подавать с картофельным пюре.

Пряная свинина по-китайски

6 порций

время подготовки 1 ч. 20 мин. время приготовления 25 мин.

1 кг свинины (лучше всего взять шейку)

несколько небольших чиабатт (или любой хлеб, который вам нравится)

500 г помидоров черри

200 г любого салата

4 ст. ложки жидкого меда

3 ст. ложки сливового вина

2–3 ст. ложки соевого соуса

2–3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка молотой корицы

1/4 ч. ложки мускатного ореха

6 гвоздик

3 сухих перца чили

2 звездочки бадьяна

1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца

1. Свинину вымыть и просушить бумажным полотенцем. Нарезать на куски толщиной 1 см.

2. В ступке растереть гвоздику, чили и бадьян, добавить корицу, мускатный орех, мед, сливовое вино и соевый соус.

3. Опустить кусочки свинины в получившийся маринад так, чтобы они были покрыты со всех сторон, затянуть посуду со свининой пленкой и поставить на час в холодильник.

4. Жарить на открытом гриле или сковороде-гриль по 3–4 минуты на каждой стороне.

5. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам.

6. Салат промыть, просушить и крупно нарезать или порвать руками.

7. Каждую чиабатту (или другой хлеб) разрезать или разломить вдоль на две части и поджарить на гриле с обеих сторон.

8. Взбрызнуть хлеб оливковым маслом, положить на одну половину несколько разрезанных помидоров, горсть листьев салата и кусок мяса. Поперчить

и накрыть другой половиной хлеба.

Свинина с корицей и горчицей

3 порции
время приготовления 45 мин.

600 г свинины
6 зубчиков чеснока
3–4 ст. ложки горчицы
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка молотой корицы
1/2 ч. ложки красного острого перца
3–4 звездочки бадьяна
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Свинину вымыть и просушить, нарезать на куски толщиной 10 мм, слегка отбить и смазать с обеих сторон горчицей.
2. Истолочь в ступке чеснок, бадьян, перец, корицу и щепотку соли, добавить растительное масло.
3. Смазать этой смесью свинину, уложить в глубокий противень, накрыть бумагой для выпечки.
4. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Свиные отбивные с розмарином на гриле

6 порций
время подготовки 1 ч. 20 мин. время приготовления 25 мин.

6–8 свиных отбивных на косточке
4–5 веточек розмарина
4–5 зубчиков чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
5–6 горошин перца
1 ч. ложка морской соли

1. Чеснок почистить.
2. Зубчики чеснока, листья розмарина, перец горошком и соль растереть в ступке, добавить оливковое масло.
3. Натереть этой смесью свиные отбивные, уложить в контейнер, закрыть крышкой и поставить в холодильник минимум на час, а лучше на ночь.
4. Жарить отбивные на гриле до готовности, время от времени переворачивая.

Свиные котлеты с тархуном

3 порции
время приготовления 1 ч. 25 мин.

500 г постной свинины
100 г копченой грудинки
1 небольшой корень имбиря
горсть листьев тархуна и кинзы
4–5 перьев зеленого лука
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Мясо и грудинку нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку.
2. Чеснок почистить.
3. Кинзу, тархун и лук искрошить, затем растереть в ступке с чесноком и щепоткой соли до состояния пасты.
4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
5. Добавить в мясо зелень, имбирь, по щепотке соли и свежемолотого перца. Все хорошенько перемешать и поставить на полчаса в холодильник.
6. Слепить из фарша небольшие котлеты, обвалять их в муке и поджарить на растительном масле.

Свиная рулька

2 порции
время приготовления 2 ч. 20 мин.

2 свиные рульки
2 большие красные луковицы
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки тмина
1/2 ч. ложки острого красного перца
2 лавровых листа
3 гвоздики
несколько горошин черного перца
1 ч. ложка морской соли
1 ч. ложка морской соли крупного помола

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Мясо вымыть и просушить бумажным полотенцем. Сделать в рульках надрез вдоль кости.
2. Чеснок почистить.
3. Лавровый лист, 1 ч. ложку соли, черный и красный перец, тмин, гвоздику, лимонный сок и зубчики чеснока растереть в ступке.
4. Мясо натереть снаружи и изнутри вдоль надреза получившимся маринадом.
5. Сверху, саму корочку свинины, щедро натереть крупной солью.
6. Лук почистить, нарезать кружками и выложить на противень, сверху на лук положить свиные рульки.
7. Запекать в разогретой духовке 30 минут, затем убавить температуру до 190 °С и запекать еще около полутора часов.

Свинина по-баварски

6 порций
время приготовления 2 ч. 15 мин.

2–2 1/2 кг свинины для запекания
100 г копченого сала с мясной прослойкой
1/2 кг капусты
1 большое яблоко
3 луковицы
3 зубчика чеснока
1/2 л овощного бульона
1/2 ч. ложки семян фенхеля
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Сало нарезать тонкими полосками и слегка поджарить в глубокой сковороде.
3. Добавить лук и обжарить до прозрачности.
4. Уложить в сковороду кусок свинины и, помешивая лук, обжарить мясо со всех сторон до золотистого цвета.
5. Влить половину бульона и тушить еще 20 минут. 6. Капусту порубить.
7. Яблоко нарезать кубиками, удалив семечки.
8. Чеснок почистить.
9. Мясо вместе с бульоном, луком и салом выложить в глубокую глиняную форму.
10. Добавить капусту, яблоки, семена фенхеля, чеснок, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить в разогретой духовке около часа, подливая, если потребуется, бульон. Затем выключить духовку и оставить в ней свинину еще на 10–15 минут.

Кролик с розмарином в белом вине

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1/2 тушки кролика
1 банка (400 г) помидоров в собственном соку 3 луковицы-шалот
1 луковица
1/2 стебля сельдерея
2 веточки розмарина
2 зубчика чеснока
1 небольшой перец чили
150 мл белого сухого вина
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца 1/2 ч. ложки морской соли

1. Мясо кролика вымыть, просушить и нарезать крупными кусками.
2. Разогреть в тяжелой кастрюле 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить кусочки кролика с обеих сторон до золотистого цвета.
3. Чеснок почистить и мелко нарезать.
4. Сельдерей тоже порезать мелко.
5. Лук почистить и нарезать полукольцами.
6. Лук, чеснок и сельдерей добавить в кастрюлю к кролику и жарить несколько минут, время от времени помешивая.
7. Влить вино, посолить, поперчить, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне 20 минут.

8. Лук-шалот почистить и мелко порубить.

9. Перец чили освободить от семян и тоже порубить.

10. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить шалот, добавить розмарин, консервированные помидоры и чили. Посолить, поперчить и прогревать на медленном огне 10 минут.

11. Получившийся соус влить в кастрюлю и тушить кролика до готовности.

Кролик на гриле

4 порции
время подготовки 1 ч. 20 мин. время приготовления 50 мин.

1 тушка кролика
1 упаковка нарезанного бекона (100–150 г)
2–3 лимона
2–3 веточки розмарина
5–6 веточек тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка красного перца горошком
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Тушку кролика вымыть, просушить бумажным полотенцем и разрезать на кусочки.

2. Сделать маринад из оливкового масла, листьев розмарина, веточек тимьяна, красного перца, свежемолотого черного перца и соли.

3. Уложить кусочки кролика в пластиковый контейнер, залить маринадом и закрыть крышкой. Мариновать минимум час.

4. Обернуть каждый кусочек кролика беконом, проткнуть

деревянной палочкой и обжарить на гриле до золотистой корочки.

Подавать с дольками лимона.

Кролик с черносливом

4 порции
время приготовления 1 ч. 50 мин

1 тушка кролика (примерно 1,5 кг)
1 бутылка белого сухого вина
150 г чернослива
100 г лука-шалота целиком (луковицы должны быть как можно меньше)
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 луковица
2 веточки петрушки
2–3 веточки розмарина
50 мл коньяка
50 мл винного уксуса
30 г сливочного масла
2 ст. ложки горчицы
1 ст. ложка черносмородинового варенья
1 ч. ложка тимьяна
6 горошин черного перца
1 лавровый лист
3–4 гвоздики
щепотка кайенского перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Тушку кролика вымыть, обсушить и порезать на небольшие куски.
2. Мелко нарезать морковь, сельдерей и лук, добавить петрушку, розмарин, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, влить вино и уксус.
3. Отправить кусочки кролика в маринад, накрыть посуду крышкой и поставить минимум на час в холодильник (а лучше на ночь).
4. Замочить чернослив в коньяке на 30 минут.
5. Лук-шалот почистить.
6. Вынуть кусочки мяса из маринада, обсушить бумажным полотенцем.
7. В сковороде разогреть немного сливочного масла и обжарить кролика вместе с шалотом.
8. Через 5–7 минут добавить чернослив, потушить все вместе 20 минут и выложить на тарелку. Сковороду не мыть.

9. Маринад разделить на две части, половину взбить в пюре, добавив 6–7 чернослив (если нет блендера, протереть через сито).

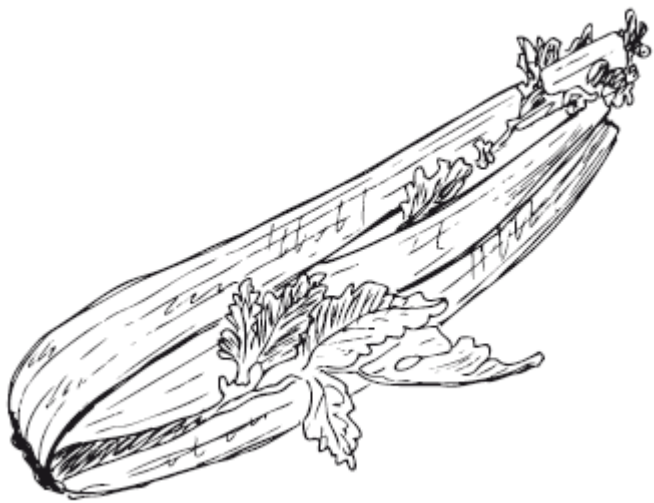
10. Соединить пюре с другой половиной маринада и уварить до густого состояния в сковороде, в которой жарился кролик.

11. Приправить тимьяном, горчицей, смородиновым вареньем, кайенским перцем и солью.

12. По кусочку, помешивая, добавить оставшееся сливочное масло.

13. Вернуть кролика в сковороду и прогревать 1–2 минуты.

14. Выложить кролика на блюдо, украсить жареным шалотом и черносливом и подавать.



Кролик с оливками

4 порции
время приготовления 1 ч.10 мин.

1 небольшая тушка кролика (1–1,5 кг)
6 небольших помидоров
пучок свежего розмарина
10–12 оливок
8 зубчиков чеснока
горсть муки
350 мл белого сухого вина
50 мл оливкового или другого растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тушку кролика вымыть, обсушить и разделать.

2. Смешать муку с солью и перцем и обвалять в ней кусочки кролика.

3. Разогреть растительное масло в тяжелой кастрюле-чугунке или глубокой сковороде (которую можно поставить в духовку) и обжаривать кусочки кролика до появления румяной корочки.

4. Раздавить слегка чеснок, не снимая с него шелухи. 5. Помидоры нарезать четвертинками.

6. Удалить косточки из оливок.

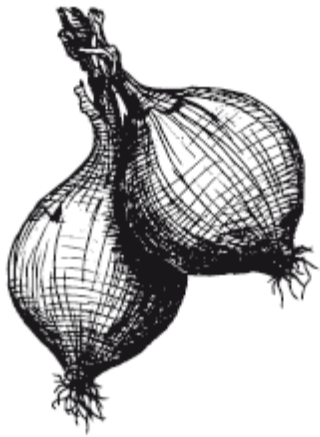
7. Влить в сковороду вино, добавить чеснок, помидоры, оливки и 4–5 веточек розмарина. Накрыть сковороду крышкой и поставить

в разогретую духовку на 25 минут, затем снять крышку и

тушить еще 5–7 минут.

8. Готового кролика посыпать оставшимися листьями розмарина.

Йоркширский пудинг



4 порции
время приготовления 1 ч.

6–8 купат
300 мл молока
120 г муки
3 яйца
2 луковицы
3 зубчика чеснока
2–3 веточки розмарина
50 г сливочного масла
любое растительное масло
сухие травки (например, майоран, розмарин)
свежемолотый черный перец
2 щепотки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Яйца слегка взбить со щепоткой соли.
2. Добавить молоко, просеянную через сито муку и хорошенько размешать, чтобы тесто стало однородным.
3. В тонкую форму для выпечки (лучше разъемную) влить растительное масло слоем 2–3 см и поставить в разогретую духовку на 10 минут.
4. В хорошо разогретое масло опустить купаты и запекать их 7–10 минут, затем влить тесто и выпекать пудинг еще около 30

минут.

5. Лук и чеснок почистить, лук нарезать полукольцами, чеснок пластинками и слегка обжарить на сливочном масле.

6. Добавть соль, перец, сухие травы и перемешать.

7. Готовый пудинг посыпать листиками розмарина.

Подавать с обжаренным луком и чесноком.

Красная фасоль с колбасками

6 порций
время подготовки 6 ч.
время приготовления 2 ч. 50 мин.

2 стакана красной фасоли
100 г жирной грудинки
100 г копченой ветчины
6 домашних колбасок
2 луковицы
небольшой пучок тимьяна
1 стакан красного сухого вина
1 ст. ложка сливочного масла
1 лавровый лист
1 ч. ложка морской соли

1. Замочить фасоль в кастрюле в большом количестве воды минимум на 6 часов, а лучше на ночь.
2. Лук почистить.
3. Не сливая воду из фасоли, добавить лук, тимьян и лавровый лист и на медленном огне варить не менее 2 часов, в конце варки добавить соль. Фасоль должна набухнуть, но не растрескаться.
4. Лук, тимьян и лавровый лист вынуть, откинуть фасоль на дуршлаг, воду сохранить. Фасоль накрыть крышкой, чтобы она не подсыхала.
5. Грудинку и ветчину нарезать довольно крупно.
6. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло и обжарить грудинку, ветчину и колбаски, не подрумянивая слишком сильно.

7. Добавить фасоль, вино и около 4 стаканов воды, в которой варилась фасоль.

8. Вырезать из бумаги для выпечки круг размером немного больше сковороды, накрыть им сковороду, прижать плотно прилегающей крышкой и тушить фасоль с колбасками минут 30 на слабом огне.

Птица

235 Курица с грибами
236 Курица с секретом
237 Зеленое карри с курицей
238 Пряная курица
239 Курица по-марокканski
240 Пирог с курицей
241 Цыплята в йогурте на гриле
242 Цитрусовые куриные крылышки
243 Цыпленок с кардамоном
244 Цыпленок с чесноком, тимьяном и лимоном
245 Куриная печенка с яблоками
246 Курица в томатном соусе с грибами и картошкой
247 Цыпленок в соевом соусе
248 Котлеты из индейки с фасолью
250 Индейка с пастернаком и клюквенным соусом
252 Куропатки с шалфеем
253 Утка по-польски
254 Утка с шалфеем и имбирем
256 Пьяная утка
257 Утиные грудки с пюре из свеклы
258 Рождественский гусь с яблочным пюре

Курица с грибами

4 порции
время приготовления 1 ч.

2 небольших тушки цыпленка
500 г разных грибов (шампиньоны, вешенки, портобелло)
200 г белого сухого вина
2 ст. ложки растительного масла
горсть прованских трав
щепотка майорана
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Грибы почистить и нарезать пластинками.
2. Добавить к грибам прованские травы, майоран, соль, перец, растительное масло, все перемешать.
3. Тушки цыплят разрезать пополам и положить в посуду с грибами и специями на 20–30 минут.
4. Из фольги сделать 4 кармана, в каждый карман положить половинку цыпленка вместе с грибной смесью и влить по 50 мл вина.
5. Запекать 25 минут в разогретой духовке.

Курица с секретом

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 тушка курицы (весом 1 1/2 кг)
1 кг картофеля
125 г сливочного масла
50 г копченой ветчины или бекона
1 лимон
горсть петрушки
горсть укропа
горсть кинзы
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мелко нарезать бекон, нарубить всю зелень, измельчить чеснок.
2. Размягченное сливочное масло растереть со щепоткой соли и перца, зеленью, чесноком и беконом.
3. Под кожу курицы со стороны грудки осторожно, стараясь не повредить кожу, ввести половину полученной смеси.
4. Сделать небольшие надрезы на ножках и туда тоже поместить смесь.
5. Внутрь курицы положить лимон, разрезанный на 4 части.
6. Противень смазать растительным маслом, уложить на него курицу.
7. Картофель порезать кружками, сбрызнуть растительным

маслом, посолить, уложить вокруг курицы.

8. Запекать в разогретой духовке около часа.

Зеленое карри с курицей

на 6 порций
время приготовления 1 ч.

6 куриных грудок без кожи
5 стручков зеленого перца чили
1 пучок зеленого лука
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
горсть листьев мяты
1 небольшой корень имбиря
2–3 зубчика чеснока
300 мл кокосового молока
3–4 ст. ложки растительного масла
1 лайм
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/2 ч. ложки морской соли

1. Соль и кориандр истолочь в ступке.

2. Имбирь и чеснок почистить.

3. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.

4. Зеленый лук, зеленый перец чили, имбирь, чеснок, кинзу, базилик и мяту измельчить в блендере.

5. Добавить сок лайма, 2 ст. ложки растительного масла и соль с кориандром.

6. Куриные грудки порезать на небольшие куски

и замариновать в 4–5 ст. ложках получившейся смеси карри на 30–45 минут (можно оставить на ночь в холодильнике).

7. В сковороде-вок разогреть оставшееся растительное масло и в течение 2–4 минут обжаривать в нем кусочки курицы.

8. Добавить оставшееся карри и цедру лайма, влить кокосовое молоко и тушить еще 10–15 минут.

Пряная курица

на 4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

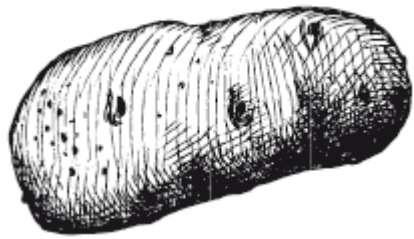
1 небольшая тушка курицы
2–3 ст. ложки меда
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки размягченного сливочного масла 2 палочки корицы
несколько звездочек бадьяна
6 зерен кардамона
щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тушку курицы вымыть, обсушить бумажным полотенцем.
2. Соединить масло, мед и соевый соус, добавить по щепотке соли и перца, все перемешать.
3. Получившейся смесью натереть тушку курицы изнутри и снаружи.
4. Половину порции корицы, бадьяна и кардамона уложить внутрь курицы.
5. Поместить курицу в карман, сделанный из бумаги для выпечки, всыпать оставшиеся пряности, затем плотно закрыть карман.

Запекать в разогретой духовке около 1 часа.

Курица по-марокканski



на 4 порции
время подготовки 5 ч. время приготовления 50 мин.

1 тушка курицы
1 1/2 кг картофеля
3 апельсина
2 фенхеля
3 зубчика чеснока
100 мл джина
5 ст. ложек растительного масла
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и мелко нарубить.
2. Цедру двух апельсинов натереть на мелкой терке, из трех апельсинов отжать сок.
3. Приготовить маринад из джина, цедры и сока апельсинов, нарубленного чеснока, соли, перца, растительного масла.
4. Тушку курицы нарезать крупными кусками, положить в полиэтиленовый пакет и влить туда маринад. Пакет завязать и положить на 3–5 часов в холодильник.
5. Картофель и фенхель крупно нарезать и отваривать в кипящей воде 5–7 минут.
6. Выложить на противень фенхель и картофель, сверху уложить куски курицы, полить все маринадом.

Запекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Пирог с курицей

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

2 куриных филе
2 цукини
250 г обезжиренного творога
100 мл сливок
100 г пошехонского сыра (или другого твердого сыра)
2 яйца
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. муки
щепотка сухого тимьяна
1–2 ст. ложки растительного масла
4–5 горошин черного перца
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Отварить куриное филе, добавив в воду немного соли и перец горошком, затем порезать кусочками.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Чеснок тоже почистить и искрошить.
4. Разогреть в сковороде растительное масло
и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
5. Крупно нарезать полтора цукини и добавить к луку и чесноку. Тушить 5–10 минут.
6. На крупной терке натереть сыр.
7. Взбить яйца с щепоткой соли.

8. Смешать взбитые яйца, половину натертого сыра, муку, сливки и творог, добавить куриное филе и цукини с луком и чесноком, посолить и еще раз все хорошенько перемешать.

9. Разъемную форму для выпечки смазать маслом, присыпать мукой. Выложить тесто в форму, поперчить и посыпать тимьяном.

10. Оставшуюся половинку цукини нарезать кружками, уложить сверху на тесто.

11. Выпекать пирог 25–30 минут в разогретой духовке, затем присыпать оставшимся сыром и выпекать еще около 10 минут.

Цыплята в йогурте на гриле

4 порции
время подготовки 1 ч. 20 мин. время приготовления 25 мин.

2 небольших тушки цыплят
500 г мацони или жирного йогурта
большая горсть листьев мяты
1 лимон (или лайм)
1 небольшой корень имбиря
1 головка свежего чеснока
1 ч. ложка куркумы
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1. Тушки цыплят вымыть, просушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими кусочками.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, сок отжать. 3. Имбирь и чеснок почистить и крупно нарезать.

4. Соединить йогурт с куркумой и перцем, добавить мяту, имбирь, чеснок и цедру, все перемешать.

5. Кусочки цыплят положить в маринад так, чтобы они были покрыты со всех сторон. Посуду с цыплятами
и маринадом затянуть пленкой и оставить на час.

6. Нанизать на деревянные шпажки кусочки цыпленка и обжарить на гриле с обеих сторон, полив их лимонным соком и маринадом. Для того чтобы шпажки не горели, предварительно смочить их водой.

Цитрусовые куриные крылышки

2 порции
время подготовки 1 ч.10 мин. время приготовления 40 мин.

8–10 куриных крылышек
50 г коричневого сахара
1 свежий перец чили
5 веточек свежего тимьяна
2 зубчика чеснока
мелко нарезанная цедра 1 апельсина сок 1 грейпфрута
сок 1 лайма
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ч. ложка тмина
10–12 горошин черного перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Куриные крылышки вымыть и просушить бумажным полотенцем.
2. Чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью, черным перцем и тимьяном.
3. Натереть получившейся смесью куриные крылышки, положить в пакет и оставить на час в холодильнике.
4. Промаринованные крылышки выложить на решетку (под нее поставить противень) и запекать в разогретой духовке 25–30 минут.
5. Перец чили освободить от семян и мелко нарезать.
6. Тмин растереть в ступке.
7. В тяжелую сковороду с толстым дном влить уксус, сок лайма и грейпфрута, добавить сахар, тмин и чили. На медленном огне уваривать соус 20–30 минут, затем добавить цедру

апельсина.

8. Полить запеченные крылышки цитрусовым соусом и подавать.

Цыпленок с кардамоном

4 порции
время приготовления 1 ч.10 мин.

4 куриных бедра
200 г жирного йогурта
100 мл сливок
50 г сливочного масла
2 луковицы
3 зубчика чеснока
8 стручков кардамона
1 ч. ложка семян кориандра
1/2 ч. ложки куркумы
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Стручки кардамона раскрыть, вынуть зерна и растереть их в ступке.
2. Семена кориандра прогреть на сковороде и также растереть в ступке.
3. Лук и чеснок почистить и крупно порубить.
4. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить куриные бедра на медленном огне с обеих сторон.
5. Курицу вынуть, а в сковороду отправить лук и чеснок и томить на медленном огне 10–15 минут до прозрачности.
6. Добавить кардамон, кориандр, куркуму, половину чайной ложки соли, вернуть в сковороду обжаренные куски курицы, влить немного кипятка. Накрыть сковороду крышкой и готовить 25 минут.
7. Влить йогурт и сливки, перемешать, поперчить и еще раз слегка посолить.

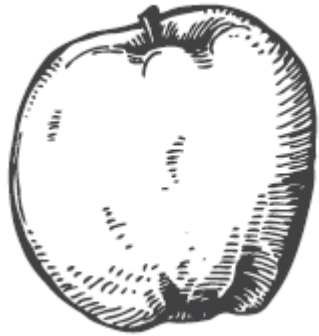
Цыпленок с чесноком, тимьяном и лимоном

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 небольшие тушки цыплят
200 г размягченного сливочного масла
пучок тимьяна
1 лимон
3 головки молодого чеснока с зелеными побегами
1 стручок перца чили без семян
3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Тушки цыплят разрезать вдоль брюшка, отбить так, чтобы они стали плоскими по форме.
2. Чеснок и перец чили нарезать.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
4. Приготовить маринад, соединив чеснок, чили, растительное масло, половину сока лимона, лимонную цедру, половину листьев тимьяна, щепотку черного перца и соли.
5. Обмазать цыплят маринадом, уложить в контейнер с закрывающейся крышкой и оставить минимум на 30 минут мариноваться.
6. Сковороду-гриль хорошо разогреть. Жарить цыплят на медленном огне по 15 минут с каждой стороны.
7. Сливочное масло разделить на две части. В одну добавить 1 ч. ложку листьев тимьяна, по щепотке соли и перца и оставшийся лимонный сок, все хорошенько перемешать.
8. К оставшемуся маслу добавить 1 ч. ложку листьев тимьяна, щепотку свежемолотого перца и соевый соус и тоже тщательно перемешать. Подавать цыплят с заправленным сливочным маслом.

Куриная печенка с яблоками



8 шт (4 порции)
время приготовления 40 мин.

300 г куриной печенки
2 ароматных яблока
1 буханка серого хлеба
100 мл портвейна «Массандра»
3 ст. ложки тростникового сахара
2 ст. ложки брусничного варенья
1 ст. ложка винного уксуса
1 палочка корицы
5–6 горошин черного перца
1/2 ч. ложки крупной морской соли

1. Нарезать яблоки небольшими дольками, удалив семена.
2. В сковороду влить 100 мл воды, добавить яблоки,
2 ст. ложки сахара, корицу и томить 5–10 минут на небольшом огне.
3. В маленькую кастрюлю влить портвейн, добавить оставшийся сахар, уксус, брусничное варенье и уварить на медленном огне до состояния густого соуса.
4. Растереть в ступке большую щепотку морской соли и перец, обвалять в этой смеси куриную печенку и обжаривать в тяжелой разогретой сковороде без добавления масла по нескольку минут на каждой стороне.
5. Нарезать хлеб и поджарить тосты. На каждый тост выложить несколько кусочков печенки, немного яблок и полить брусничным соусом.

Курица в томатном соусе с грибами и картошкой

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

1 тушка курицы
400 г консервированных помидоров в собственном соку
300 г молодого картофеля
250 г шампиньонов или вешенок
1 луковица
пучок петрушки
пучок базилика
несколько веточек тимьяна
2–3 зубчика чеснока
150 мл белого сухого вина
6–7 ст. ложек оливкового масла
3–4 ст. ложки воды
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Тушку курицы вымыть, просушить бумажным полотенцем и порезать на куски.

2. Лук и чеснок почистить, лук нарезать полукольцами, а чеснок – тонкими пластинками.

3. Петрушку и базилик нарезать.

4. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить курицу с обеих сторон до золотистой корочки.

5. Добавить в сковороду лук и чеснок, помидоры, влить вино, посолить и поперчить. Тушить на медленном огне около часа, в

конце добавить петрушку и базилик.

6. Картофель вымыть, высушить и нарезать кружками. Разогреть в небольшой тяжелой кастрюле 2–3 ст. ложки оливкового масла и обжарить картофель до золотистого цвета.

7. Грибы почистить, нарезать пластинками и отправить к картошке.

8. Добавить еще 2 ст. ложки оливкового масла, тимьян, посолить и поперчить, влить 3–4 ст. ложки воды. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 20–25 минут.

9. Картофель с грибами соединить с курицей и прогревать все вместе еще 2–3 минуты.

Цыпленок в соевом соусе

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 кусочка куриного филе
1 небольшой корень имбиря
100 мл красного сухого вина
50 мл соевого соуса
1 ст. ложка коричневого сахара
2 ч. ложки кунжутного масла
1 палочка корицы
2 звездочки бадьяна

1. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
2. В разогретую сковороду-вок бросить палочку корицы, влить соевый соус и вино, добавить бадьян, коричневый сахар, кунжутное масло и натертый имбирь.
3. В получившийся соус выложить куриное филе. Готовить около 5–8 минут, время от времени переворачивая.

Котлеты из индейки с фасолью

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 20 мин.

500–600 г фарша индейки (лучше домашнего)
150–200 г фасоли
1 апельсин
1 лук-порей (только белая часть)
2–5 зубчиков чеснока
5 ст. ложек оливкового масла
3 ч. ложки бальзамического уксуса
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка прованских трав
1 ч. ложка черного перца горошком
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки мускатного ореха
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Фасоль замочить в холодной воде на 4 часа, а лучше на ночь, затем отварить.
2. Черный перец и соль растереть в ступке.
3. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
5. Добавить в фарш прованские травы, половину перца с солью, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, цедру апельсина, мускатный орех, чеснок, лавровый лист

и все вымешать. Затянуть посуду с фаршем пленкой и поставить на ночь (или минимум на час) в холодильник.

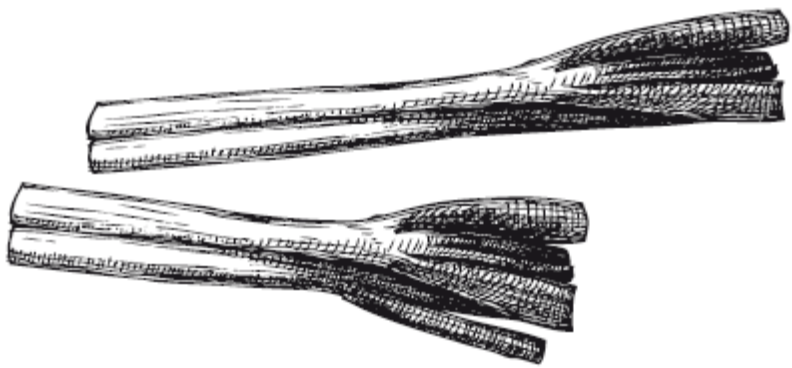
6. Вынуть из фарша лавровый лист и чеснок, еще раз все перемешать и сформировать котлеты.

7. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить котлеты до золотистого цвета с обеих сторон. Выложить на котлеты фасоль, присыпать оставшимся перцем с солью.

8. Лук-порей (белую часть) нарезать кольцами.

9. В небольшой кастрюле разогреть 1 ч. ложку сливочного и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить лук-порей и чеснок из фарша, влить 1 ч. ложку бальзамического уксуса и 300 мл воды и довести до кипения.

10. Полить котлеты с фасолью получившимся соусом и поставить в разогретую духовку на 30 минут, чтобы они получились пышными.



Индейка с пастернаком и клюквенным соусом

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

3–4 отбивные из индейки
4 яйца
1 гранат
150 г салата корн
100 г клюквы
70 г сливочного масла
горсть сухарей
корень пастернака
5–6 зубчиков молодого чеснока
несколько веточек свежего шалфея
240 г растительного масла
2 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка сухой паприки
1/2 ч. ложки зерен горчицы
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чеснок почистить.
2. Корень пастернака тоже почистить и нарезать длинными тонкими полосками.
3. Уложить пастернак с чесноком в небольшой глубокий противень, добавить сливочное масло, полить все медом и горячей водой (50 мл), посыпать шалфеем, немного поперчить и посолить. Накрыть противень фольгой и отправить в разогретую духовку на 20–30 минут.
4. Индейку отбить.
5. Смешать муку со щепоткой соли и перца, высыпать на рабочую поверхность, обвалять отбивные в муке с обеих сторон.
6. 1 яйцо слегка взбить.
7. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки растительного масла.
8. Обвалять индейку в яйце и сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце,

чтобы избавиться от лишнего жира.

9. Выдавить сок из зерен граната (немного зерен оставить).

10. В небольшую кастрюлю всыпать клюкву, сахар и зерна горчицы, добавить 3–4 ст. ложки сока граната, немного зерен граната и сухую паприку. Поставить все на огонь и слегка уварить.

11. Отварить 3 яйца всмятку (3–4 минуты с момента закипания воды) и очистить.

12. В маленькой кастрюле разогреть оставшееся растительное масло. Опустить в масло яйца и обжарить их до золотистого цвета.

13. Выложить на большое блюдо отбивные, щедро присыпать корном, сверху выложить пастернак с чесноком. Хорошенько полить все клюквенной заправкой и оставшимся в противне соком. Сверху разложить яйца, разломив их пополам.

Куропатки с шалфеем

4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

10 куропаток
1 1/2 кг картофеля
3 стебля сельдерея
пучок свежего шалфея
5 зубчиков чеснока
3 ст. ложки сливочного масла
150 мл белого вермута
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
2 ч. ложки морской соли

1. Сельдерей нарезать довольно крупно.
2. Зубчики чеснока почистить и разрезать пополам.
3. Картофель как следует промыть, подсушить и разрезать каждый клубень на четыре части.
4. Куропаток хорошенько ощипать, вымыть и просушить бумажным полотенцем.
5. В большой тяжелой кастрюле с толстым дном растопить 2

ст. ложки сливочного масла и обжаривать куропаток со всех сторон в течение 20–30 минут, затем выложить на блюдо.

6. Кастрюлю протереть бумажным полотенцем, чтобы убрать подгоревшее масло. Растопить в ней столовую ложку сливочного масла и потушить сельдерей и чеснок.

7. Когда чеснок станет мягче, добавить шалфей и картошку. Щедро посолить, поперчить и, помешивая, дать овощам пропитаться всеми ароматами.

8. Вернуть в кастрюлю куропаток, влить вермут и перемешать. Через три минуты накрыть все крышкой и тушить на медленном огне около полутора часов.

Утка по-польски

2–4 порции
время приготовления 2 ч. 30 мин.

1 тушка утки средней величины, 3–4 ароматных твердых яблока, 2 л светлого пива
4 ст. ложки брусничного варенья
горсть семян кориандра
10–15 горошин черного перца
горсть морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тушку утки вымыть и просушить бумажным полотенцем.
2. Измельчить в ступке перец, кориандр и соль. 3. Натереть этой смесью утку внутри и снаружи. 4. Яблоки нарезать крупными дольками, удалив сердцевину с семечками.
5. Тушку утки начинить частью нарезанных яблок, поместить ее в утятницу, обложить оставшимися дольками яблок и влить столько пива, чтобы утка почти полностью была им покрыта.
6. Тушить утку час-полтора под крышкой, затем перевернуть ее и запекать еще 30–40 минут без крышки.
7. Вынуть из утки яблоки – они несъедобные.
8. Разрезать утку на куски и подавать с брусничным вареньем.

Утка с шалфеем и имбирем

2 порции
время приготовления 3 ч. 30 мин.

1 тушка утки (1,5–2 кг)
250 г корня имбиря
350 мл сладкого красного вина
4 зубчика чеснока
2 луковицы
1 морковь
1 стебель сельдерея
пучок петрушки
горсть листиков мяты
горсть листиков базилика
горсть сухого шалфея
щепотка прованских трав
1–2 ст. ложки оливкового масла
25–30 горошин черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Измельчить в ступке черный перец горошком со щепоткой соли и натереть утку снаружи и изнутри.
2. Половину имбиря почистить и натереть на мелкой терке.
3. Измельчить в ступке горсть шалфея, 2 зубчика чеснока и натертый имбирь.
4. Нарезать 1 луковицу полукольцами и перемешать с шалфеем и имбирем.
5. Получившейся массой начинить утку и запекать полчаса в разогретой духовке, затем утку перевернуть, слить накопившийся в противне жир и запекать еще полчаса.
6. Сварить бульон из луковицы, моркови, сельдерея, 2 зубчиков чеснока, половины петрушки. Когда закипит, посолить, добавить прованские травы.
7. Через час снова перевернуть утку, слить жир и выпекать еще 1,5–2 часа при температуре 170 °С.
8. Налить бульон в большую сковороду, вынуть из утки начинку и положить в бульон, добавить вино и уваривать соус 5–10 минут, затем процедить через сито.
9. Оставшийся имбирь тоже почистить, нарезать тонкими лепестками и обжарить на оливковом масле вместе с листочками

мяты, базилика и оставшейся петрушкой.

10. Подавать утку с соусом, украсив обжаренными листьями зелени и имбирем.

Пьяная утка

2 порции
время подготовки 1 ч.
время запекания 3 ч. (общее время 4 ч.)

1 тушка утки весом 1,8–2 кг
300 г утиной (или куриной) печенки
2 зубчика чеснока
4 веточки розмарина
горсть листьев шалфея
250 мл сладкого красного вина (типа кагора)
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тушку утки тщательно вымыть, поместить в большую кастрюлю, залить водой и варить 30–40 минут.
2. Взбить в блендере сырую печенку, чеснок, розмарин и шалфей с вином.
3. В полость тушки влить 2/3 полученной смеси и зашить ее, чтобы ничего не вылилось.
4. Утку как следует натереть солью и перцем, уложить на противень, полить оставшейся смесью и выпекать в разогретой духовке 2,5–3 часа.

Утиные грудки с пюре из свеклы

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 утиные грудки
2 крупных помидора
4 свеклы
4 вяленых помидора в оливковом масле
150 г сметаны
40 г размягченного сливочного масла
веточка розмарина (или другая зелень)
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Тяжелую сковороду, которую можно затем поставить в духовку, разогреть, присыпать ее солью и перцем, уложить на нее грудки кожей вниз. Сверху поперчить и посолить. Обжаривать, не переворачивая, в течение 3 минут, затем поставить в духовку еще на 10–12 минут.

2. Свеклу вымыть, отварить и почистить.

3. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, разрезать и освободить от семян и лишнего сока.

4. Вяленые помидоры нарезать тонкими полосками. 5. Свеклу, помидоры, сливочное масло и 2 ст. ложки сметаны взбить в блендере. Пюре посолить и поперчить, добавить вяленые помидоры.

6. Утиные грудки нарезать.

Подавать со свекольным пюре, ложкой сметаны, присыпав розмарином или другой зеленью.

Рождественский гусь с яблочным пюре

6 порций
время приготовления 3 ч.

1 тушка гуся (весом 4–5 кг)
2 кг картофеля
6 ароматных яблок
3 луковицы
1/2 лимона
250 мл портвейна «Массандра», мадеры или хереса
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки красносмородинового варенья или джема
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка горчичного порошка
1 ч. ложка горчицы с зернышками
10 зерен розового перца
1/2 ч. ложки крупной морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Тушку гуся вымыть, хорошенько просушить бумажным полотенцем, удалить большие куски жира и проткнуть вилкой по всей поверхности кожи.

2. Растереть в ступке соль и натереть тушку изнутри и снаружи. Крылышки и ножки гуся обернуть фольгой, чтобы они не сгорели.

3. Уложить гуся на большой противень и отправить в разогретую духовку. Через 20 минут слить лишний жир, скопившийся в противне, перевернуть тушку и снять фольгу с лапок и крылышек, чтобы они тоже хорошенько пропеклись и зазолотились. Убавить температуру до 180 °С и запекать еще полтора-два часа.

4. Картофель почистить, отваривать до полуготовности 15–20 минут.

5. Выложить картофель на противень к гусю, полить жиром, скопившимся в противне, прикрыть гуся фольгой, чтобы он не подгорел, и продолжать запекать все вместе еще 20 минут.

6. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать дольками, лимон тоже порезать на дольки.

7. Влить в небольшую кастрюлю пару столовых ложек воды, добавить яблоки, лимон и сахар и тушить все вместе на медленном огне 30–40 минут. Взбить в блендере до консистенции

однородного пюре.

8. Лук почистить и крупно нарезать полукольцами.

9. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до золотистого цвета.

10. Добавить вино, красносмородиновое варенье, горчичный порошок и зерна розового перца, влить 750 мл горячей воды и уваривать в течение 15 минут, затем добавить горчицу.

11. Вылить соус в противень, где запекался гусь, и поставить еще на 5–10 минут в духовку, затем перелить в посуду для соуса.

12. Полить гуся соусом и подавать с картофелем и яблочным пюре.

Рыба

261 Маринованная рыба на гриле
262 Рыбный пирог со шпинатом
264 Рыба, запеченная с кедровыми орешками и изюмом
265 Скумбрия с зеленым горошком
266 Рыба с шафраном и кедровыми орешками
267 Белая рыба, томленная в белом вине
с кедровыми орешками и петрушкой
268 Рыбные пудинги
269 Рыба, запеченная с оливками и каперсами
270 Белая рыба на шпажках
271 Сибас, запеченный в духовке
272 Скумбрия в вине
273 Семга на гриле
274 Семга с хреном
275 Треска с розмарином и каперсами
276 Семга с соусом тартар
278 Семга в виноградных листьях на гриле
279 Семга, запеченная в бумаге
280 Маринованная семга на гриле с хлебом и салатом
281 Семга, запеченная в соли
282 Биточки из форели
283 Рулетики из семги с творожно-огуречной начинкой
284 Форель по-французски
285 Форель с овощами
286 Креветки на гриле
287 Фаршированные кальмары

Маринованная рыба на гриле

2 порции

время подготовки 1 ч. 10 мин. время приготовления 20 мин.

2 небольшие рыбки по 400–500 г каждая (форель, дорада или другая рыба)

1 свежий перец чили

1 небольшой корень имбиря

1 ч. ложка тмина

1 ч. ложка кориандра

1 ч. ложка растительного масла

щепотка морской соли

1. Вымыть и просушить рыбу.

2. Удалить из перца чили семена и мелко порубить его. 3. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

4. Смешать имбирь с чили, растительным маслом, тмином, кориандром и солью.

5. Сделать на каждой стороне рыбы несколько глубоких надрезов, смазать ее маринадом, положить в пластиковый контейнер с крышкой и отправить на час в холодильник (можно оставить на ночь).

6. На хорошо разогретой сковороде-гриль жарить рыбу по 5–8 минут на каждой стороне.

Рыбный пирог со шпинатом

6 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин.

800 г рыбного филе без кожи (судак, форель, треска и т. д.)
2 красных сладких перца
2 больших помидора
200 г лука
пучок укропа
150 г шпината
7 яиц
12 черных оливок
6 зубчиков чеснока
сок 1 лимона
2–3 ст. ложки оливкового масла
20 г сливочного масла
1 ч. ложка сахара
щепотка мускатного ореха
щепотка куркумы
щепотка тмина
несколько горошин черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Отварить рыбное филе (варить не более 10 минут), добавив в воду часть укропа, несколько горошин перца и щепотку соли. Готовую рыбу покрошить вилкой на небольшие кусочки.

2. На сковороде-гриль или в духовке запечь красный перец, чтобы кожица почернела. Поместить перец в полиэтиленовый пакет на 5–6 минут, затем снять кожицу, срезать плодоножку и, удалив семена, нарезать на тонкие ломтики.

3. Помидоры на 2–3 минуты опустить в кипяток, затем в холодную воду и снять с них кожицу. Нарезать тонкими полосками, сок сохранить.

4. Оливки разломить пополам и освободить от косточек.

5. Шпинат на одну минуту опустить в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и взбрызнуть лимонным соком.

6. Взбить венчиком яйца, добавив в них мускатный орех и щепотку соли.

7. Соединить яйца со шпинатом, рыбой, половиной нарезанных помидоров с соком и оливками, все перемешать.

8. Смазать разъемную форму сливочным маслом, распределить в ней получившуюся рыбную массу и выпекать пирог 40 минут в разогретой духовке.

9. Лук нарезать полукольцами; чеснок мелко порубить; оставшийся укроп измельчить.

10. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук с чесноком, затем добавить оставшиеся помидоры, сладкий перец, куркуму, тмин, сахар и щепотку соли и тушить до состояния густого соуса.

11. Выложить пирог на большое блюдо, полить соусом, посыпать укропом.

Рыба, запеченная с кедровыми орешками и изюмом

4 порции
время приготовления 1 ч.

4 небольшие тушки любой рыбы, потрошеные, но с головой (каждая по 350–400 г)
1 вчерашний батон
1 луковица
1 лимон
50 г кедровых орехов
8 оливок
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки черного изюма
1 ст. ложка каперсов
1/4 ч. ложки карри
10–15 горошин черного перца
щедрая щепотка крупной морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Из оливок вынуть косточки.
3. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок.
4. Добавить оливки, каперсы, кедровые орехи, листья розмарина, изюм и карри. Жарить несколько минут.
5. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половины

лимона отжать сок.

6. Срезать с батона корку, измельчить мякоть в крошку. Добавить в сковороду 2–3 ст. ложки крошки, цедру лимона и прогреть все еще раз на медленном огне.

7. Измельчить в ступке черный перец и морскую соль и натереть этой смесью рыбу с обеих сторон.

8. Наполнить рыбу начинкой, уложить в глубокую огнеупорную посуду, присыпать оставшейся начинкой.

9. Взбрызнуть рыбу лимонным соком и оставшимся оливковым маслом и запекать в разогретой духовке, накрыв посуду крышкой.

10. Через 25 минут снять крышку и запекать еще 5 минут.

Скумбрия с зеленым горошком

2 порции
время приготовления 35 мин.

3–4 филе скумбрии или другой жирной рыбы (600–700 г)
3–4 ст. ложки зеленого горошка
1 луковица
горсть рубленой петрушки
150–200 г томатного соуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

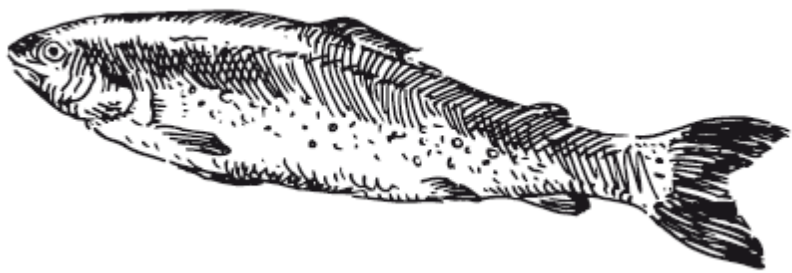
1. Рыбу вымыть, просушить бумажным полотенцем, посолить и поперчить.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и слегка обжарить лук.
4. Выложить в сковороду рыбу и жарить ее по 1–2 минуты с каждой стороны, затем добавить горошек и петрушку.
5. Полить все томатным соусом и готовить на медленном огне под крышкой до готовности.

Рыба с шафраном и кедровыми орешками

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 кг филе любой рыбы (окунь, треска, семга, сибас и т. д.)
горсть кедровых орешков
горсть листьев кинзы
2 ст. ложки изюма
50 мл портвейна
щепотка шафрана
щепотка морской соли

1. Рыбу вымыть, просушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кусками и присыпать солью.
2. Портвейн подогреть в небольшой кастрюле.
3. Изюм и шафран залить теплым портвейном и оставить на несколько минут.
4. Кедровые орешки слегка поджарить.
5. Изюм с шафраном и портвейном выложить в сковороду, влить 125 мл воды, довести все до кипения. Затем добавить кусочки рыбы и потомить их по 1 минуте на каждой стороне.
6. Рыбу выложить на тарелку, а соус уварить на сильном огне.
7. Полить рыбу соусом с изюмом и присыпать кедровыми орешками и кинзой.



Белая рыба, томленная в белом вине с кедровыми орешками и петрушкой

3 порции
время приготовления 25 мин.

3 стейка белой мясистой рыбы
горсть рубленой петрушки
50 г кедровых орехов
2 зубчика чеснока
100 мл белого сухого вина (вино должно быть качественным!)
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Рыбу вымыть, просушить бумажным полотенцем, посолить и поперчить.

2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.

3. Кедровые орехи обжарить на сковороде, добавить петрушку, чеснок и тоже обжарить, слегка помешивая.

4. Влить в ту же сковороду оливковое масло, выложить рыбу и обжаривать ее по 2–3 минуты с каждой стороны.

5. Влить вино, потушить еще пару минут и снять с огня.

Рыбные пудинги

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

300 г филе любой рыбы, которая вам нравится
250 мл 33 %-ных сливок
4 яйца
1 помидор
горсть домашних сухарей
1 ст. ложка сливочного масла
8–10 горошин черного перца
щепотка сушеной сладкой паприки
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Рыбу отваривать в течение 5 минут, добавив в воду несколько горошин черного перца и 1/2 ч. ложки соли.
2. 5 горошин черного перца растереть в ступке со щепоткой морской соли.
3. Помидор натереть на терке так, чтобы кожура осталась в руке, она не понадобится.
4. Яйца взбить миксером, добавить растертую соль с перцем и паприку.
5. Продолжая взбивать, влить сливки, добавить мякоть помидора.
6. Разобрать рыбу с помощью ножа и вилки на небольшие кусочки, добавить в сливочно-желтковую массу и перемешать.
7. Смазать небольшие формочки для выпечки сливочным маслом, присыпать сухарями.
8. Наполнить формочки тестом с рыбой и поставить в глубокий противень, наполненный горячей водой. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Рыба, запеченная с оливками и каперсами

4 порции
время приготовления 40 мин.

4 филе белой рыбы (1 кг)
12–15 зеленых оливок
3 ч. ложки каперсов
1/2 луковицы
небольшой пучок укропа
2 зубчика чеснока
150 мл белого вина
5 ст. ложек оливкового масла щепотка молотого белого перца 1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Оливки разрезать пополам, косточки вынуть.
2. Чеснок почистить и мелко порезать.
3. Мелко искрошить лук.
4. Соединить оливки, лук и чеснок, добавить каперсы, перемешать.
5. В жароупорную посуду уложить 2 филе рыбы, сверху – лук с оливками, каперсами и чесноком, посолить.
6. На начинку выложить оставшуюся рыбу, посолить, поперчить, полить вином и оливковым маслом. Накрыть и оставить мариноваться 5–10 минут.
7. Разогреть духовку и запекать рыбу до готовности, примерно 20 минут.
8. Укроп мелко порубить и посыпать готовую рыбу.

Белая рыба на шпажках

3 порции
время приготовления 30 минут

500 г любой белой рыбы (палтус, треска) 1 батон
100 г бекона, 1 зубчик чеснока
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка листьев розмарина щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Рыбу вымыть, просушить бумажным полотенцем, освободить от костей и нарезать кубиками примерно 5 х 5 см.
2. Истолочь в ступке розмарин с чесноком и щепоткой соли, добавить оливковое масло.
3. Обвалять рыбу в этой заправке.
4. Срезать с батона корки, поломать его на небольшие кусочки.
5. Насадить на шпажку вперемежку рыбу и хлеб.
6. Застелить противень бумагой для выпечки, уложить на него шпажки с шашлычками, сверху разложить бекон, сбрызнуть оставшейся заправкой из оливкового масла и розмарина.
7. Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Сибас, запеченный в духовке

на 3 порции
время приготовления 45 мин.

3 сибаса
3 фенхеля
2 лимона
2 красные луковицы
100 мл белого сухого вина
3–4 ст. ложки оливкового масла
щепотка тмина
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Рыбу выпотрошить, вымыть, высушить.
2. Соль, тмин и перец растереть, этой смесью натереть рыбу изнутри и снаружи.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать рыбу с каждой стороны по 5 минут.
4. Лук почистить и нарезать крупными кольцами, так же крупно порезать фенхель и лимоны.
5. На дно противня уложить половину нарезанного лука, фенхеля и лимона, сверху разложить обжаренную рыбу, полить оливковым маслом и белым вином, а затем выложить оставшийся лук, фенхель и лимон. Запекать 20 минут в разогретой духовке.

Скумбрия в вине

4 порции
время приготовления 35 мин.

4 филе скумбрии (около 250 г каждое)
1 луковица
150 мл белого сухого вина
50 мл уксуса на эстрагоне
2 ч. ложки сахара
2 ч. ложки сухого укропа
2 лавровых листа
1 ч. ложка семян горчицы
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/2 ч. ложки белого перца горошком 1/2 ч.
ложки черного перца горошком
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

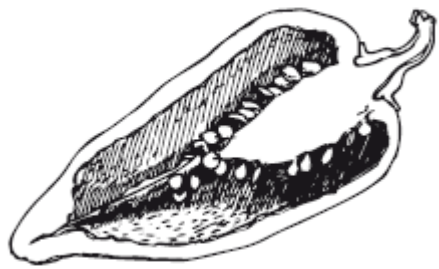
1. В небольшую кастрюлю влить вино и уксус.
2. Добавить белый и черный перец, кориандр, семена горчицы, лавровый лист и сахар и хорошенько прогреть маринад.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Скумбрию посолить, уложить в противень, сверху выложить лук, присыпать укропом и полить горячим маринадом.
5. Запекать в разогретой духовке 12–15 минут.

Семга на гриле

3 порции
время приготовления 50 мин.

800 г филе семги с кожей толщиной 2 см
2 свежих зеленых перца чили
1 лайм
1 небольшой корень имбиря
2–3 веточки зеленого базилика
1/2 ч. ложки морской соли

1. Нарезать рыбу на порционные куски длиной 8–10 см.
2. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
3. Цедру лайма тоже натереть на мелкой терке.
4. Перец чили порезать небольшими кубиками.
5. Листья базилика порвать руками.
6. Перемешать цедру лайма, имбирь, чили, базилик и щепотку соли. Этой смесью натереть семгу и оставить на 20–30 минут.
7. Сложить каждый кусок рыбы пополам, скрепить зубочистками или другими остро заточенными палочками и жарить на гриле 5–8 минут.



Семга с хреном

4 порции
время приготовления 35 мин.

4 филе семги с кожей по 250 г
6 маленьких отварных свекол
1 лимон
пучок укропа
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки хрена со сливками
1–2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сметаны
щепотка сухого майорана
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Вдоль филе семги сделать несколько надрезов глубиной около 1,5 см (с той стороны, где есть кожица).

2. Разогреть в сковороде оливковое масло, уложить филе кожей вниз. Жарить 2–3 минуты, перевернуть, посолить и жарить еще 1 минуту на другой стороне, затем поставить на 7 минут в духовку под гриль (или на самый верхний уровень).

3. Из лимона отжать сок.

4. Укроп мелко порубить.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа. 6. Отварную свеклу тоже почистить, нарезать тонкими кружками, посолить и поперчить, посыпать майораном, полить половиной лимонного сока.

7. Сделать заправку для семги из хрена, сметаны, оставшегося лимонного сока и раздавленного чеснока.

8. Семгу и свеклу выложить на плоскую тарелку, посыпать укропом и подавать вместе с соусом.

Треска с розмарином и каперсами

4 порции
время приготовления 35 мин.

4 стейка трески (или другой белой рыбы)
1 маленькая баночка каперсов
1 лимон
8–10 веточек и горсть листьев розмарина
3–4 ст. ложки оливкового масла
10–12 горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Черный перец, соль и горсть листьев розмарина (немного листиков оставить) растереть в ступке, добавить оливковое масло.
2. Обвалять рыбу в этом соусе.
3. В огнеупорную посуду или в глубокий противень выложить веточки розмарина, сверху положить рыбу, присыпать каперсами и оставшимися листиками розмарина.
4. Лимон нарезать тонкими кружочками.
5. Отправить рыбу в разогретую духовку, через 5 минут уложить на нее кружочки лимона и запекать еще около 20 минут.

Семга с соусом тартар

2 порции
время приготовления 45 мин.

2 больших стейка семги
2 моркови
1 стебель сельдерея
1 луковица
1 яйцо
2–3 горсти домашних сухарей
300 мл белого вина
1 ст. ложка растительного масла
1 лавровый лист
3–4 горошины душистого перца
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса тартар:
3 желтка сваренных вкрутую яиц
2 маринованных огурца
горсть порубленной зелени петрушки
горсть порубленной зелени
тархуна
сок 1 лимона

50 мл оливкового масла
1 ст. ложка горчицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук и морковь почистить и крупно нарезать.

2. Сельдерей тоже порезать довольно крупно. 3. Уложить овощи в глубокую кастрюлю, туда же отправить семгу, добавить лавровый лист и душистый перец.

4. Влить 1–1,5 литра воды, вино и поставить на огонь, когда бульон закипит, посолить. Отваривать семгу до полуготовности.

5. Взбить вилкой яйцо, добавить по щепотке соли и перца.

6. Обмакнуть рыбу в яйцо, затем обвалять в сухарях.

7. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать рыбу по 1 минуте на каждой стороне.

8. Переложить рыбу в глубокий противень, запекать в разогретой духовке 2–3 минуты.

9. Для соуса протереть желтки через сито, добавить горчицу, оливковое масло, лимонный сок и щепотку соли, взбить венчиком до кремообразного состояния.

10. Огурцы нарезать довольно мелко.

11. Добавить в соус нарезанные огурцы, петрушку и тархун, перемешать. Если соус окажется слишком густым, влить еще немного оливкового масла.

Подавать семгу с соусом тартар.

Семга в виноградных листьях на гриле

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 кг филе семги без кожи
100 г сыровяленой ветчины
20–30 маринованных виноградных листьев
горсть мелко рубленных петрушки и укропа
сок 1/2 лимона
150 мл молока
5–6 ст. ложек оливкового масла
4 зубчика молодого чеснока
щепотка свежемолотого черного перца

1. Замочить виноградные листья в воде, а ветчину в молоке.
2. Зубчики чеснока почистить и разрезать пополам.
3. Сделать заправку: соединить оливковое масло и лимонный сок, добавить чеснок, зелень и черный перец, все перемешать.
4. Нарезать семгу полосками толщиной примерно 2 см и обмакнуть в маринад.
5. Каждый кусочек рыбы завернуть сначала в ветчину, затем в виноградный лист, скрепить деревянной палочкой для гриля.
6. Выложить на решетку и жарить 2–3 минуты на каждой стороне.

Семга, запеченная в бумаге

8 порций
время приготовления 40 мин.

1 большая выпотрошенная семга с головой (примерно 3 кг)
большой пучок петрушки
большой пучок укропа
большой пучок тархуна
большой пучок зеленого лука
2 лимона
1 ч. ложка тмина
1/2 ч. ложки душистого молотого перца
1 1/2 ч. ложки морской соли

1. На несколько слоев газеты положить большое количество травы: петрушки, укропа, тархуна. Сверху на траву уложить семгу.
2. Рыбу поперчить, посолить, посыпать тмином снаружи и внутри.
3. Лимоны нарезать дольками.
4. Внутрь семги положить небольшое количество укропа, лука, тархуна, петрушки, нарезанные лимоны.
5. Сверху на семгу положить оставшуюся зелень так, чтобы рыба была защищена от газеты со всех сторон травой.
6. Завернуть в газетные листы, перевязать веревкой и намочить так, чтобы газета была очень влажной. Запекать рыбу на гриле 25–30 минут, перевернув один раз.

Маринованная семга на гриле с хлебом и салатом

3 порции

время подготовки 1 ч. 20 мин. время приготовления 20 мин.

500 г филе семги с кожей

1/2 батона или любой другой хлеб

100 г листьев салата (рукола, корн или любой салат, который вы любите)

1 небольшой корень имбиря

1 головка молодого чеснока

сок 1 лайма

2–3 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки рисового уксуса

1–2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка бальзамического уксуса

1 ст. ложка сахара

1 сухой перец чили

щепотка свежемолотого перца

щепотка морской соли

1. Рыбу вымыть, высушить бумажным полотенцем и нарезать полосками шириной примерно 2 см.

2. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. 3. Чеснок разделить на зубчики, почистить и раздавить плоской стороной ножа.

4. Перец чили измельчить.

5. Перемешать в пластиковом контейнере рисовый уксус, соевый соус, сок лайма, сахар, чеснок, чили, имбирь.

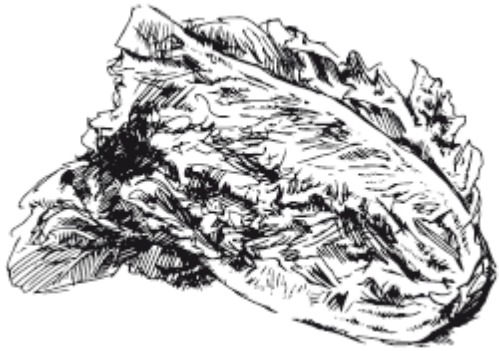
6. Положить семгу в маринад, закрыть контейнер крышкой и поставить в холодильник минимум на час.

7. Замаринованную семгу жарить на гриле по 3–4 минуты на каждой стороне.

8. Нарезать хлеб и тоже обжарить его на гриле с обеих сторон.

9. Заправить листья салата оливковым маслом, бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.

10. Положить на хлеб немного салата, а сверху – кусочек семги.



Семга, запеченная в соли

10 порций
время приготовления 1 ч.

1 большая потрошеная семга весом 2,5–3 кг
2 фенхеля
2 лимона
10 горошин черного перца
4 кг соли грубого помола

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Половину соли высыпать на большой противень.
2. Лимоны и фенхель нарезать крупными кусками.
3. Перец растереть в ступке.
4. Семгу натереть изнутри перцем, начинить фенхелем и лимонами, уложить на противень с солью.
5. Присыпать оставшейся солью и поставить на 40–50 минут в разогретую духовку.

Биточки из форели

на 4 порции
время приготовления 50 мин.

400 г филе форели (или семги)
600 г картофеля
6–8 помидоров черри
1 морковь
1/2 луковицы
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
6–7 ст. ложек сметаны
4 ст. ложки сливочного масла
1–2 ст. ложки оливкового масла
1–2 ст. ложки муки
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Лук, чеснок и морковь почистить.

2. Форель положить в небольшую кастрюлю, добавить почищенные овощи, посолить, залить водой, довести до кипения и варить 15 минут.

3. Картофель почистить и отварить в подсоленной воде, затем воду слить и сохранить.

4. Приготовить из картофеля пюре, добавив сливочное масло и 3 ст. ложки воды, в которой он варился.

5. Измельчить зеленый лук, полпучка укропа, помидоры и смешать все с пюре.

6. Отваренную форель раскрошить вилкой, соединить с пюре,

хорошенько перемешать. Если нужно, добавить немного соли и перца.

7. Сделать небольшие биточки, обвалять их в муке и обжарить на оливковом масле.

8. Оставшийся укроп мелко порубить, смешать

с лимонным соком и сметаной, слегка посолить. Полить биточки соусом и подавать горячими.

Рулетики из семги с творожно-огуречной начинкой

1 порция
время приготовления 20 мин.

120 г тонко нарезанной слабосоленой семги
2 ст. ложки с горкой мягкого творога
1 небольшой свежий огурец
несколько перьев зеленого лука
1/2 зубчика чеснока
1/2 ст. ложки горчицы с зернышками
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Творог выложить в глубокую посуду, добавить к нему горчицу.

2. Огурец мелко порезать, соединить с творогом, поперчить и перемешать.

3. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, добавить щепотку соли и растереть все вместе так же ножом прямо на разделочной доске, затем отправить к творожной массе и тщательно перемешать.

4. На один край каждого ломтика семги выложить немного творожной начинки, свернуть семгу в рулет и завязать пером лука, чтобы не раскрывался.

Форель по-французски

4 порции
время приготовления 45 мин.

4 филе форели или семги без кожицы
6 помидоров
2–3 стебля сельдерея
1 свежий перец чили
большой пучок петрушки
большой пучок укропа
2 зубчика чеснока
сок 2 лимонов
2–3 ст. ложки растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Перец чили освободить от семян и нарезать кусочками.

2. Уложить филе форели в жаропрочную посуду, туда же поместить стебли сельдерея, часть петрушки и укропа, нарезанный перец чили. Рыбу посолить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на несколько минут мариноваться.

3. Залить форель водой, еще раз посолить и запекать в разогретой духовке 20 минут.

4. Ошпарить помидоры, снять с них кожуру и крупно нарезать.

5. Оставшуюся петрушку и укроп измельчить.

6. Чеснок почистить.

7. В небольшой сковороде разогреть растительное масло, добавить помидоры и чеснок. Когда помидоры как следует потушатся, практически превратившись в соус, вынуть чеснок и добавить измельченную зелень петрушки и укропа. Посолить, поперчить, все перемешать.

Подавать форель с отварным рисом и с соусом из помидоров с зеленью.

Форель с овощами

на 3 порции
время приготовления 40 мин.

500 г филе форели
500 г зеленой стручковой фасоли
300 г помидоров черри
100 г оливок без косточек
50 г анчоусов (или соленой кильки) пучок базилика
сок 1/2 лимона
4–5 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Фасоль отваривать в кипящей воде 5–7 минут, затем воду слить.
2. Помидоры нарезать.
3. Соединить фасоль с нарезанными помидорами и оливками.
4. Листья базилика, перец, соль и 3–4 ст. ложки оливкового масла растереть в ступке и заправить этой смесью овощи.
5. Форель нарезать на куски 5–7 см шириной и посолить.
6. Смазать противень оливковым маслом и уложить рядами куски форели и овощи.
7. Форель сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, сверху положить анчоусы.

Запекать 10–12 минут в разогретой духовке.

Креветки на гриле

2 порции
время приготовления 20 мин.

5 крупных креветок в панцире
5 крупных очищенных креветок
горсть листьев розмарина
1 головка молодого чеснока
1 лимон
3 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки морской соли

1. Чеснок почистить и мелко нарубить.
2. Сделать маринад, соединив 2 ст. ложки оливкового масла, измельченный чеснок, листья розмарина, сок 1/2 лимона, щепотку соли.
3. Очищенные креветки отправить на 10 минут в маринад, затем жарить несколько минут на гриле.
4. Креветки в панцире слегка раскрыть, сделав надрез вдоль брюшка. Полить оливковым маслом, соком лимона, посолить и тоже жарить несколько минут на гриле.

Фаршированные кальмары

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

8 кальмаров
1 лимон
горсть зелени петрушки
1 желток
1 ст. ложка листьев розмарина
2 зубчика чеснока
100 мл белого сухого вина
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Кальмары вычистить изнутри и хорошенько промыть под струей воды.
2. Чеснок почистить.
3. Щупальца кальмаров порубить с чесноком, розмарином и небольшим количеством петрушки.
4. Соединить 2 ст. ложки оливкового масла, желток, щепотку соли и перца, добавить к порубленным щупальцам и зелени и перемешать.
5. Тушку каждого кальмара начинить получившимся фаршем и скрепить зубочисткой.
6. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить кальмары.
7. Влить вино, выпарить его на сильном огне, затем убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить 45 минут.
8. Лимон порезать на дольки.

Подавать с дольками лимона, присыпав оставшейся петрушкой.

Выпечка

289 Кукурузный хлеб
290 Домашний хлеб
291 Фокачча
292 Пицца с козьим сыром
294 Пирожки с помидорами
295 Пирог с рыбой
296 Пирог из кабачков с мятой
297 Сливовый пирог
298 Пирог со шпинатом и щавелем
299 Лимонный пирог
300 Персиковый пудинг
301 Яблочный пирог
302 Яблочный пирог с корицей
303 Груши с клюквой под хрустящим тестом
304 Пирог «Летняя песня»
306 Рождественский пирог
307 Пирог «Зебра»
308 Рулет с шоколадным кремом
309 Фокачча с черешней
310 Ватрушки
311 Песочное печенье с орехами пекан
312 Песочные кексы с финиками
313 Кексы с голубикой
314 Лимонные тарталетки
315 Гречневое печенье
316 Шоколадные кексы с грецкими орехами
317 Имбирное печенье
318 Кукурузное печенье с клубничным соусом
319 Овсяное печенье с изюмом

320 Эклеры
321 Кокосовые тучки
322 Торт «Почти Павлова»
323 Клафути с черносливом
324 Шоколадный торт «Два ореха»
325 Кексы с вишней
326 Лимонный торт с миндалем
327 Марокканский торт
328 Торт «Клубничный лес»
329 Шоколадный торт с имбирем
330 Торт «Черный лес»
332 Ореховый торт со сливами
333 Маковый торт с вареньем и взбитыми сливками 334 Булочки с изюмом

Кукурузный хлеб

на 6 порций
время приготовления 45 мин.

240 г кукурузной муки
240 г пшеничной муки
120 мл молока
120 г йогурта
90 г сливочного масла
1 яйцо
1 зеленый перец чили
3–4 перышка зеленого лука
1 пакетик разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Перемешать оба вида муки, добавить разрыхлитель.
2. Мелко нарезать лук и перец чили и смешать с мукой.
3. Растопить сливочное масло в молоке.
4. Взбить яйцо с йогуртом и солью, перемешать с молоком и маслом.
5. Соединить все ингредиенты и замесить тесто.
6. Разъемную форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить тесто в форму, ровно распределив по всей поверхности. Выпекать хлеб в разогретой духовке 25–30 минут.

Домашний хлеб

8 порций
время подготовки 2 ч. 20 мин. время приготовления 45 мин.

1 кг муки
1 ст. ложка растительного масла
2 пакетика сухих дрожжей (15 г)
15 г морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Муку просеять через сито, добавить дрожжи и соль, перемешать.
2. Влить 700 мл теплой воды (20 °С) и вымешивать большой деревянной ложкой. Если тесто получается слишком крутым, добавить еще немного воды.
3. Посыпать стол мукой, выложить на него тесто и вымесить его руками.
4. Смазать глубокую посуду растительным маслом, положить в нее тесто, накрыть полотенцем и поставить на 1 час в теплое место.
5. Через час выложить тесто на стол, присыпанный мукой, и сделать второй замес.
6. Снова положить тесто в глубокую посуду, густо посыпать мукой и поставить еще на 1 час в теплое место.
7. Присыпать мукой противень, выложить на него тесто, сформировав из него круглый хлеб, выпекать 10 минут в разогретой духовке. Затем убавить нагрев до 220 °С и выпекать еще 30 минут.

Фокачча

на 8 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин.

960 г муки
600 мл теплой воды (20 °С)
30 г сахара
2–3 ст. ложки оливкового масла
10 г сухих дрожжей
20 г морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Дрожжи залить теплой водой. Когда они растворятся, всыпать соль, сахар, муку и замесить тесто.
2. Выложить тесто на слегка присыпанную мукой поверхность. Обминать 5–8 минут, пока оно не станет гладким и эластичным.
3. Положить тесто в большую миску, смазанную оливковым маслом, и поставить подходить в теплое место на 30 минут или до увеличения в объеме в 3 раза.
4. Смазать противень небольшим количеством масла. Выложить тесто на противень, накрыть его полотенцем и дать постоять в теплом месте 20 минут.
5. Аккуратно сделать пальцами в тесте небольшие вмятины, смазать фокаччу оливковым маслом и поставить в разогретую духовку. Выпекать, пока она не станет золотисто-коричневого цвета.

Пицца с козьим сыром

4 порции
время подготовки 2 ч. 45 мин.
время готовки 25 мин.

Базовое тесто для пиццы:
500 г пшеничной муки
150 г ржаной муки
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки теплого молока
4 ч. ложки сухих дрожжей щепотка морской соли

Начинка:
200 г мягкого козьего сыра
200 г руколы
французский багет (100 г)
100 г оливок
1 свежий зеленый перец чили
несколько веточек базилика
сок 1/2 лимона
6–7 ст. ложек оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. В большую подогретую миску влить 150 мл теплой воды и растворить в ней дрожжи.

2. Всыпать ржаную муку, вымесить и поставить на 30 минут в теплое место.

3. Добавить в опару теплое молоко, оливковое масло, соль, 350 мл теплой воды, пшеничную муку и замесить тесто. Вымешенное тесто поставить на 2 часа в теплое место.

4. Мякоть французского багета измельчить в миксере.

5. Козий сыр нарезать кружками, полить его оливковым маслом.

6. Из оливок удалить косточки, перец чили покрошить, залить оливки с перцем 5–6 ст. ложками оливкового масла.

7. Разделить тесто на 2 части, раскатать одну часть в тонкий пласт и выложить на смазанный оливковым маслом противень.

8. Присыпать тесто хлебными крошками, выложить сверху козий сыр и еще раз присыпать сверху хлебными крошками.

9. Выложить оливки на сыр и полить все оставшимся от них оливковым маслом с перцем.

10. Выпекать в разогретой духовке 6–8 минут. Готовую пиццу посыпать измельченным базиликом, руколой, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

Пирожки с помидорами

8 шт.
время приготовления 1 ч. 20 мин.

500 г помидоров
250 г муки
200 мл 35 %-ных сливок
125 г моцареллы
125 г охлажденного сливочного масла
4 яйца
горсть листьев свежего базилика
1 ч. ложка сметаны
щепотка сухого базилика
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Натереть масло на крупной терке, просеять в него муку, перемешать.
2. Взбить 1 яйцо со щепоткой соли и сметаной, добавить в муку и замесить тесто. Скатать из теста шар, завернуть в пленку и положить на полчаса в холодильник.
3. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кубиками и положить в сито, чтобы ушел лишний сок.
4. Венчиком взбить оставшиеся яйца вместе со сливками, посолить и поперчить.
5. Моцареллу нарезать кубиками.
6. Небольшие формочки смазать маслом и выложить их тестом, плотно прижав его к стенкам и дну.
7. Положить в каждую формочку немного помидоров,

несколько кубиков моцареллы, несколько листьев базилика, влить 3–4 ложки яично-сливочной массы, посыпать сухим базиликом. Выпекать 25–30 минут.

Пирог с рыбой

4 порции
время приготовления 1 ч. 25 мин.

250 г филе судака, семги или другой некостлявой рыбы
200 г муки
100 г любого твердого сыра
3 яйца
1 луковица
20 г сливочного масла
10 мл молока
2 ст. ложки растительного масла
1 пакетик сухих дрожжей
щепотка молотого розового перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде сливочное масло и слегка обжарить нарезанный лук.
3. Рыбу нарезать небольшими кубиками (1–1,5 см), выложить в сковороду к луку и жарить пару минут на небольшом огне.
4. Яйца взбить венчиком со щепоткой соли. Продолжая взбивать, добавить растительное масло и молоко.
5. Соединить муку и дрожжи, всыпать в получившуюся массу, перемешать.
6. Выложить в тесто обжаренную рыбу с луком, добавить щепотку розового перца.
7. На мелкой терке натереть сыр, добавить в тесто, перемешать и оставить на 40 минут в теплом месте.
8. Смазать высокую форму для выпечки растительным маслом.
9. Обмять подошедшее тесто и выложить в форму. Выпекать пирог в разогретой духовке 20–25 минут.

Пирог из кабачков с мятой

6 порций
время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 1/2 кг молодых кабачков
300 г жирного творога
200 г твердого сыра (типа пармезана)
3 яйца
пучок мяты
пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
4 ст. ложки сливок
2 ст. ложки оливкового масла
1 1/2 ст. ложки сливочного масла
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кабачки нарезать кружками толщиной 5 мм.
2. Зеленый лук и мяту измельчить.
3. Чеснок почистить и мелко изрубить.
4. Сыр натереть на терке.
5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, добавить чеснок, лук, мяту, орегано и, помешивая, прогревать около минуты.
6. Добавить кабачки, влить 200 мл горячей воды, накрыть крышкой и оставить томиться на медленном огне 15–20 минут.
7. Творог протереть через сито.
8. Половину потушившихся кабачков размять с творогом толкушкой для картошки, добавить сливки и яйца и вымешать.
9. Добавить остальные кабачки и 120 г натертого сыра, посолить и поперчить по вкусу.
10. Большую разъемную форму смазать оставшимся сливочным маслом, обсыпать сыром, выложить в нее кабачковое тесто и присыпать сверху оставшимся сыром. Сбрызнуть оливковым маслом и выпекать в разогретой духовке 35–40 минут

Сливовый пирог

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

15–20 слив
1 стакан фундука
1 стакан муки
150 г сливочного масла
1/2 стакана сахара (или еще меньше!) 3 яйца
1/2 ч. ложки разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фундук измельчить в блендере.
2. Сливы крупно нарезать, удалив из них косточки.
3. Масло взбить с сахаром до состояния белого крема, ввести по одному яйца.
4. Добавить нарезанные сливы, измельченный фундук, муку, разрыхлитель, аккуратно все вымесить.
5. Смазать форму сливочным маслом, выложить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40–45 минут.

Пирог со шпинатом и щавелем

на 4 порции
время приготовления 1 ч.

350 г сухого нежирного творога
150 г шпината
150 г щавеля
1 упаковка бездрожжевого слоеного теста
100 г твердого сыра (пармезан, российский)
100 г оливок без косточек
3 яйца
2 луковицы
1 горсть мелкорубленой мяты
1 горсть мелкорубленой петрушки
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Щавель и шпинат тщательно промыть, выложить на разогретую сковороду и тушить на среднем огне 2–3 минуты до появления сока. Затем снять с огня и откинуть на дуршлаг.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Лук почистить и мелко нарубить.
4. Оливки порезать.
5. Разогреть в небольшой сковороде сливочное масло, добавить нарубленный лук и мускатный орех и тушить 2 минуты.
6. Творог протереть через сито, добавить слегка взбитые яйца, перемешать, затем добавить шпинат, щавель, зелень, натертый сыр и оливки. Посолить, поперчить, еще раз все перемешать.
7. Слоеное тесто раскатать и уложить в форму, приподнимая края; смазать оливковым маслом и выложить начинку. Из краев теста сделать бортик.

Выпекать в духовке 35 минут.

Лимонный пирог

6 порций
время приготовления 1 ч.

1 стакан сахара
1 стакан миндаля
170 г сливочного масла 100 г кукурузной муки
100 г пшеничной муки
3 яйца
2 лимона
1/2 ч. ложки разрыхлителя щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Цедру двух лимонов натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
2. 250 г сливочного масла и сахар взбить в светлую воздушную массу.
3. Ввести по одному яйца.
4. Миндаль измельчить в порошок и перемешать с полученной массой.
5. Добавить лимонную цедру и сок, оба вида муки, разрыхлитель, соль.
6. Смазать форму оставшимся маслом, выложить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40 минут.

Персиковый пудинг

3 порции
время приготовления 50 мин.

6 персиков
200 г сахара
135 г размягченного сливочного масла
120 г муки
2 яйца
1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Персики разрезать пополам, освободить от косточек и выложить в кастрюлю.

2. Смешать 4 столовых ложки воды, 3 столовых ложки сахара и пару капель ванильного экстракта, добавить к персикам. Тушить персики на небольшом огне, пока они не станут мягкими.

3. Растереть 125 г размягченного сливочного масла с оставшимся сахаром, добавить муку и разрыхлитель.

4. Взбить яйца и смешать с полученной массой.

5. Персики уложить в форму, смазанную маслом, сверху выложить тесто и поставить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Яблочный пирог

4 порции
время приготовления 45 мин.

1 упаковка замороженного слоеного теста
2 крупных яблока
3 ст. ложки охлажденного сливочного масла 2 ст. ложки сахара
1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Яблоки порезать тонкими ломтиками, удалив серединку с косточками.
2. Смазать противень маслом и присыпать мукой. 3. Раскатать тесто, вырезать из него большой круг и выложить на противень.
4. Сливочное масло порезать маленькими кусочками. 5. Половину нарезанного масла равномерно выложить на тесто, посыпать сахаром и корицей.
6. Ломтики яблок веером уложить на тесто, сверху разложить оставшееся масло, присыпать оставшимся сахаром и корицей.
7. Выпекать в разогретой духовке 30 минут, на последние 3–5 минут поднять противень под гриль или просто поставить на самый верхний уровень и увеличить температуру до 250 °С.

Яблочный пирог с корицей

8 порций
время приготовления 1 ч. 15 мин.

10–12 крупных крепких яблок
250 г муки
200 г размягченного сливочного масла
1/2 стакана сахара
1/2 ч. ложки корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Муку и 125 г размягченного масла порубить ножом, сделать ямку и влить в нее 2–3 ст. ложки воды. Вымесить тесто (оно должно перестать крошиться, стать эластичным), завернуть его в пленку и положить минимум на полчаса в холодильник.
2. С яблок снять кожуру, разрезать каждое на 8 частей, удалить семена.
3. Раскатать тесто так, чтобы получился круглый пласт.
4. Круглую разъемную форму смазать маслом, присыпать мукой. Уложить тесто так, чтобы у коржа получился небольшой бортик.
5. Присыпать тесто сахаром, уложить яблоки веером (как можно компактнее!).
6. Посыпать сахаром и корицей, сверху разложить небольшие кусочки масла и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Груши с клюквой под хрустящим тестом

3 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

3 мягкие груши
150 г замороженной или свежей клюквы
200 г охлажденного сливочного масла
200 г муки
150 г сахара
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Натереть на крупной терке 175 г масла, добавить просеянную муку, 100 г сахара, соль и замесить тесто; завернуть его в пленку и положить на полчаса в холодильник.
2. Груши нарезать тонкими ломтиками, освободив их от грубой сердцевины с семечками.
3. В жароупорной посуде растопить 25 г масла, всыпать оставшийся сахар и сварить карамель.
4. Добавить клюкву и нарезанные груши и прогревать, пока груши и клюква не станут мягче, а лишняя жидкость не выпарится. Снять форму с огня.
5. Поверх груш и клюквы натереть на крупной терке охлажденное тесто.

6. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Пирог «Летняя песня»

6 порций
время приготовления 1 ч. 40 мин.

500 мл молока
400 г любых ягод (малина, ежевика, черника, черешня и т. д.)
300 мл охлажденных сливок
300 г сахарной пудры
250 г размягченного сливочного масла
150 мл сладкого красного вина
100 г муки
100 г кураги
75 г миндаля
4 яйца
5 желтков
1 лимон
1 стручок ванили
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Измельчить в блендере миндаль так, чтобы остались небольшие кусочки.
2. Таким же образом измельчить курагу (лучше, если она будет сухой).
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, сок отжать.
4. Просеять муку, перемешать с миндалем и щепоткой соли.
5. Взбить размягченное сливочное масло со 180 г сахарной пудры.
6. Не переставая взбивать, ввести по одному яйца, добавить сок и цедру лимона.
7. Частями ввести муку с миндалем, затем добавить курагу и все тщательно перемешать.
8. Смазать разъемную форму маслом, выложить в нее тесто, равномерно распределив его, и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут до готовности, затем остудить.
9. В кастрюлю влить молоко, добавить раскрытый стручок и семена ванили, довести молоко до кипения. Процедить через сито, чтобы избавиться от пенок и ванильного стручка.
10. Взбить желтки с оставшейся сахарной пудрой, добавить молоко.
11. Перелить все в небольшую кастрюльку и на медленном

огне, постоянно помешивая, довести крем до густого, плотного состояния. Снять с огня, остудить и поставить на 30 минут в холодильник.

12. Взбить сливки.

13. Половину ягод помять вилкой.

14. Нарезать испеченный бисквит небольшими кусочками, выложить на блюдо.

15. Сбрызнуть вином, сверху выложить крем, мятые ягоды, взбитые сливки, украсить целыми ягодами.

Рождественский пирог

10 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин.

360 г сливочного масла
350 г коричневого сахара 350 г муки
5 яиц
200 г чернослива
200 г кураги
200 г изюма
200 г сушеной клюквы 200 г сушеного инжира
150 г фундука
100 г миндаля
2 ст. ложки коньяка
1 ч. ложка разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Все сухофрукты довольно мелко нарезать, так чтобы они были примерно одинакового размера.
2. Миндаль и фундук измельчить в блендере.
3. Взбить коричневый сахар и 350 г сливочного масла, по одному ввести яйца.
4. Добавить измельченные миндаль и фундук.
5. Ввести просеянную муку и разрыхлитель и вымешать все хорошенько.
6. Круглую высокую форму смазать маслом, присыпать мукой и выложить в нее тесто. Выпекать 10–15 минут при температуре

180 °С, затем убавить до 160 °С и выпекать еще 45 минут, прикрыв сверху бумагой для выпечки.

7. Готовый пирог сбрызнуть коньяком.

Пирог «Зебра»

4 порции
время приготовления 50 мин.

3 яйца
150 г сахарной пудры
150 г сливочного масла
150 г муки
1 плитка черного шоколада
50 г какао-порошка
50 г резаного миндаля
1 ч. ложка разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Взбить венчиком яйца с сахарной пудрой.
2. Растопить сливочное масло и теплым добавить к яйцам, перемешать.
3. Всыпать муку и разрыхлитель и еще раз хорошенько вымешать тесто.
4. Разделить тесто на две части. В одну часть добавить какао, перемешать, в другую – миндаль (немного миндаля оставить) и также перемешать.
5. Шоколад натереть на терке.
6. Высокую и узкую форму для выпечки смазать маслом. С помощью ложки выложить тесто в форму слоями (слой шоколадного, слой миндального и т. д.).
7. Сверху посыпать оставшимся миндалем и натертым шоколадом.
8. Выпекать пирог в духовке 25–30 минут.

Рулет с шоколадным кремом

4 порции
время приготовления 1 ч.

200 мл 35 %-ных сливок
100 г очищенного фундука
100 г черного шоколада
100 г сахара
80 г муки
8 желтков
4 белка
50 г сливочного масла
20 г крахмала
2 ст. ложки сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Взбить желтки с сахаром так, чтобы они посветлели и увеличились в объеме.
2. Добавить просеянную муку и хорошенько вымешать.
3. Взбить белки в крепкую пену, добавить крахмал.
4. Соединить белки с желтковой массой и осторожно перемешать, чтобы масса стала однородной.
5. Застелить противень бумагой для выпечки и щедро смазать ее сливочным маслом.
6. Выложить тесто, распределяя его так, чтобы получился слой высотой примерно 1 см.
7. Выпекать бисквит в разогретой духовке 12–15 минут, переложить на слегка влажное полотенце и аккуратно свернуть в рулет, помогая себе полотенцем. Затем полотенце убрать.
8. На водяной бане растопить шоколад, добавив 5 ч. ложек сливок.
9. Оставшиеся сливки взбить и перемешать с растопленным

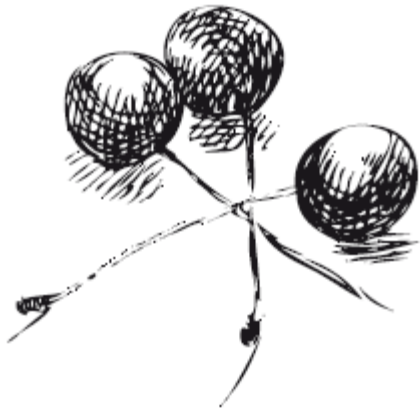
шоколадом.

10. Истолочь фундук в ступке так, чтобы получились кусочки разного размера.

11. Добавить в шоколадно-сливочную массу орехи и 1 ч. ложку сахарной пудры, перемешать.

12. Осторожно развернуть рулет и смазать бисквит шоколадным кремом, затем опять свернуть в рулет и присыпать оставшейся сахарной пудрой.

Фокачча с черешней



3 порции
время подготовки 1 ч 20 мин. время приготовления 35 мин.

1 кг черешни или вишни
500 г муки высшего сорта
50 мл оливкового масла
50 г сахарной пудры
1 ч. ложка сухих дрожжей
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Залить дрожжи 350 мл теплой воды (20 °С).
2. Когда дрожжи растворятся, всыпать муку, соль и сахарную пудру, вымесить тесто.
3. Добавить оливковое масло, месить тесто еще 3–5 минут, затем поставить на 1 час в теплое место.
4. Застелить круглую форму бумагой для выпечки, смазать ее оливковым маслом. Из теста сделать плоскую лепешку, уложить ее в форму.
5. Из черешни вынуть косточки. Выложить ягоды на лепешку, слегка прижать, чтобы они наполовину погрузились в тесто.
6. Выпекать фокаччу в разогретой духовке 30–35 минут.

Ватрушки

8 порций (8–10 шт.)
время приготовления 1 ч. 40 мин.

300 г сухого творога
100 г муки
125 г охлажденного сливочного масла
125 г сахара
2 яйца
1 желток
горсть изюма
50 мл коньяка
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Порубить сливочное масло с мукой, сделать холмик, а в нем углубление.
2. Слегка взбить 1 яйцо, добавив к нему 75 г сахара и щепотку соли, затем ввести все в муку.
3. Замесить тесто. Если оно слишком сухое и рассыпается, можно добавить несколько столовых ложек холодной воды, пока тесто не станет пластичным.
4. Сделать из теста шар, завернуть его в пленку и оставить в холодильнике минимум на час (такое тесто может храниться в холодильнике несколько дней).
5. Изюм вымыть и замочить на 30–40 минут в коньяке.
6. Приготовить начинку: творог тщательно растереть с яйцом, оставшимся сахаром и щепоткой соли, затем добавить изюм.
7. Раскатать из теста пласт толщиной 5 мм, вырезать формочкой или чашкой кружки диаметром 10 см.
8. В центр каждого круга выложить 2 ст. ложки начинки, защипнуть края, придав форму ватрушки.
9. Желток слегка взбить вилкой, добавив 1 ст. ложку холодной воды, и смазать ватрушки.
10. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут до золотистого цвета.

Песочное печенье с орехами пекан

20 шт. (10 порций)
время приготовления 40 мин.

350 г муки
310 г размягченного сливочного масла
140 г орехов пекан (или грецких)
60 г сахара
50 г сахарной пудры
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Орехи измельчить острым ножом или в блендере так, чтобы остались небольшие кусочки.
2. Взбить 300 г сливочного масла с сахаром.
3. Муку просеять вместе со щепоткой соли.
4. Добавить просеянную муку и орехи к маслу с сахаром и хорошенько вымешать.
5. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать бумагу сливочным маслом.
6. Сформировать из теста небольшие лепешки (диаметром примерно 5 см), уложить их на противень и выпекать в разогретой духовке 20 минут.
7. Готовое печенье присыпать сахарной пудрой.

Песочные кексы с финиками

6 порций
время приготовления 1 ч. 50 мин.

225 г муки
200 г фиников без косточек
210 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
цедра 1 апельсина
200–250 мл минеральной воды без газа 4 ст. ложки кукурузной муки
2 ч. ложки разрыхлителя
1/2 ч. ложки корицы
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. 200 г сливочного масла нарезать кубиками, положить в глубокую посуду и оставить на полчаса, чтобы оно согрелось.

2. Просеять в масло муку, разрыхлитель и кукурузную муку, добавить ванильный экстракт. Быстро замесить тесто, сформировать шар и, завернув в пленку, отправить на час в холодильник.

3. Финики положить в небольшую кастрюлю, влить минеральную воду, добавить цедру апельсина и корицу и довести до кипения. Когда финики слегка остынут, измельчить их ножом или в блендере.

4. Разделить тесто пополам. Глубокую небольшую форму смазать оставшимся маслом и половину теста выложить в нее так, чтобы получился корж толщиной 1 см. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой.

5. На тесто выложить финики, равномерно распределяя, так чтобы слой фиников был примерно такой толщины, как и тесто.

6. Оставшееся тесто натереть на крупной терке и присыпать финики сверху.

7. Ножом осторожно разрезать слой фиников и верхний слой теста на прямоугольники шириной 4–5 см.

8. Поставить противень в разогретую духовку, сразу же убавить температуру до 150 °C и выпекать 20–25 минут.

9. Готовый пирог остудить, присыпать сахарной пудрой и разрезать на кексы по намеченным надрезам.

Кексы с голубикой

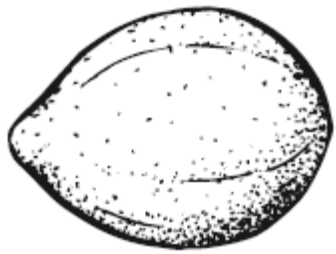
6 шт.
время приготовления 40 мин.

250 г миндаля
200 г голубики (или малины, черники, вишни)
175 г сливочного масла
1 стакан сахарной пудры
5 охлажденных белков
5 ст. ложек муки
мелко натертая цедра 1 лимона
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Миндаль измельчить в блендере
2. Растопить в кастрюльке сливочное масло.
3. Взбить белки со щепоткой соли и сахарной пудрой.
4. Добавить муку, миндаль, цедру лимона, влить растопленное масло и хорошенько перемешать.
5. Небольшие формочки для выпечки смазать маслом и наполнить тестом.
6. Сверху присыпать тесто ягодами.
7. Выпекать 20 минут в разогретой духовке.

Лимонные тарталетки



4 порции
время подготовки 1 ч.
время приготовления 50 мин.

250 г муки
125 г охлажденного сливочного масла
100 мл 35 %-ных сливок
5 яиц
120 г сахара
сок 4 лимонов
цедра 1 лимона
1 ст. ложка сметаны
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. На мелкой терке натереть охлажденное сливочное масло, добавить муку и соль и растереть до состояния мелкой крошки.
2. Добавить 70 г сахара и хорошенько вымешать.
3. Сделать в муке углубление, добавить яйцо, сметану и замесить тесто.
4. Скатать из теста шар, завернуть в пленку и положить на час в холодильник.
5. Смазать небольшие формочки маслом, выложить в них тесто и, прижимая пальцами, распределить равномерно по дну и стенкам. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой и выпекать в разогретой духовке 10–15 минут.
6. Сливки довести до кипения (но не кипятить!), а затем немного остудить.
7. Оставшиеся яйца взбить с 50 г сахара и осторожно ввести к ним чуть остывшие сливки, добавить сок и мелко натертую цедру лимона. Все вместе слегка взбить.

8. Наполнить лимонной начинкой пропеченные тарталетки и выпекать их еще 35 минут.

Гречневое печенье

20 шт. (10 порций)
время подготовки 40 мин. время приготовления 30 мин.

170 г гречневой муки
175 г сахарной пудры
2 яйца
70 г гречишного меда
1 ч. ложка сливочного масла

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Взбить венчиком яйца и 125 г сахарной пудры.
2. Добавить мед, просеянную через сито муку и вымешать тесто до однородной консистенции. Накрыть посуду с тестом полотенцем и оставить на полчаса в теплом месте, без сквозняков, – я обычно ставлю в кухонный шкаф.
3. Выстелить противень бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом.
4. Столовой ложкой выложить лепешки из теста на противень на некотором расстоянии друг от друга.
5. Выпекать печенье в разогретой духовке 15–20 минут, затем остудить и посыпать сахарной пудрой.

Шоколадные кексы с грецкими орехами

8 порций
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 стакана грецких орехов
300 г черного 70 %-ного шоколада
210 г размягченного сливочного масла
200 г муки
150 г сахара
4 яйца
50 г сахарной пудры
2–3 ст. ложки молока
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Орехи подсушивать в духовке 3–4 минуты.
2. Яйца взбить с сахаром до светлого легкого состояния, добавить 1/4 ч. ложки ванильного экстракта, просеянную муку и разрыхлитель, все перемешать.
3. 200 г шоколада растопить на водяной бане, добавить к нему 100 г размягченного сливочного масла.
4. Соединить получившуюся шоколадную массу со взбитыми яйцами и мукой, добавить орехи и осторожно перемешать.
5. Прямоугольную форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто и выпекать 40 минут в разогретой духовке.
6. Сделать крем: растопить оставшийся шоколад на водяной бане, добавить 100 г размягченного сливочного масла, сахарную пудру и 1/4 ч. ложки ванильного экстракта. Если крем получится слишком густой, влить немного молока.
7. Готовый кекс остудить, разрезать на прямоугольники и

смазать шоколадным кремом. Можно украсить половинками грецких орехов.

Имбирное печенье

8 порций
время приготовления 50 мин.

2 стакана просеянной муки
1 стакан сахара
100 г размягченного сливочного масла
1 яйцо
2 небольших корня имбиря
5–6 гвоздик
1 ч. ложка молотой корицы
1 ч. ложка разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
2. Гвоздику и корицу измельчить в ступке.
3. Перемешать муку с разрыхлителем, натертым имбирем, гвоздикой и корицей.
4. Взбить масло с сахаром добела, добавить яйцо, муку и замесить тесто.
5. Присыпать стол мукой, выложить на него тесто и раскатать.
6. Вырезать из теста печенье той формы, которая вам нравится. Присыпать сахаром или молотым миндалем.
7. Смазать противень маслом, присыпать мукой и выложить на него печенье. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Кукурузное печенье с клубничным соусом

16 шт. (8 порций)
время приготовления 1 ч. 10 мин.

500 г клубники
160 г охлажденного сливочного масла 125 г пшеничной муки
100 г миндаля
100 г сахара
75 г кукурузной крупы (не муки) горсть листьев свежей мяты
1 сырой желток
4 ст. ложки сахарной пудры
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

1. Миндаль просушить 10 минут в разогретой духовке, затем измельчить в блендере в мелкую крошку.

2. Смешать муку, кукурузную крупу, сахар и миндаль. 3. Натереть масло на крупной терке, смешать с сухими ингредиентами (должна получиться консистенция панировочных сухарей).

4. Яичный желток слегка взбить вилкой и половину добавить к тесту вместе с ванильным экстрактом.

5. Сформировать из теста шар (если тесто крошится, добавить еще пару чайных ложек разбитого желтка).

6. Выстелить разъемную форму бумагой для выпечки, смазать ее маслом и равномерно распределить тесто, придавливая его пальцами, но не добиваясь безупречно гладкой поверхности.

7. Выпекать в разогретой духовке 45 минут, затем остудить и разрезать или поломать на тонкие треугольники.

8. Клубнику нарезать довольно крупно, посыпать сахарной пудрой и мятой. Оставить на 10–15 минут, чтобы ягоды дали сок.

Подавать, выкладывая на кусочек печенья немного клубники

с соусом.

Овсяное печенье с изюмом

на 16 порций
время приготовления 30 мин.

100 г размягченного сливочного масла
100 г муки
2 горсти изюма
1 яйцо
1/2 стакана сахарной пудры
1/2 стакана коричневого сахара
1/2 стакана овсяных хлопьев
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180–200 °С.

1. Размягченное сливочное масло соединить с коричневым сахаром и сахарной пудрой, тщательно перемешать.
2. Яйцо взбить и ввести в полученную массу.
3. Влить 1/2 стакана теплой воды, ванильный экстракт, затем добавить муку, овсяные хлопья и изюм. Все еще раз перемешать.
4. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом. Выложить на бумагу столовой ложкой шарики из теста и слегка прижать их сверху (расстояние между ними должно быть не меньше 3 см).
5. Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Эклеры

10 порций (здесь рассчитать невозможно, если маленькие, то начиная от 25–30 шт., если большие, то 10, я бы сделала около 20 шт.)

время приготовления 1 ч. 40 мин.

150 г муки
100 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
3–4 яйца
2 желтка
25 г кукурузной муки
250 мл молока
1 стручок ванили
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Муку просеять.

2. Масло, соль, сахар и стакан воды соединить

в небольшой кастрюле и довести до кипения на медленном огне. Как только жидкость закипит, снять с огня.

3. Ввести муку, очень энергично вымешивая, а затем оставить охлаждаться на 2–3 минуты.

4. Ввести по одному три яйца. Если консистенция получится слишком крутая – добавить еще одно. Тесто должно получиться гладким и блестящим.

5. Ложкой выложить тесто в форме шариков на противень на расстоянии 2–3 см друг от друга (можно использовать кондитерский шприц и выдавить «правильные» длинные эклеры).

6. Выпекать 20–25 минут, не открывая духовки, затем уменьшить температуру до 160 °С и оставить в духовке еще на 15 минут.

7. Приготовить крем: венчиком взбить сахарную пудру, желтки и кукурузную муку. Разрезать стручок ванили вдоль, вынуть из него зерна; добавить зерна и сам стручок в молоко и довести до кипения. Затем влить молоко в желтковую массу и очень быстро все вернуть на огонь. Постоянно помешивая, довести до кипения и потом протереть через сито. Полученную массу охладить.

8. Вынуть эклеры из духовки. Остудить и наполнить кремом.

Кокосовые тучки

8 порций (8–10 штучек получается)
время приготовления 40 мин.

90 г кокосовой стружки
85 г сахарной пудры
1/2 плитки шоколада
1 белок
2 ч. ложки кукурузной муки

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Взбить миксером белок, добавить к нему сахарную пудру.
2. Продолжая взбивать, всыпать кукурузную муку и кокосовую стружку.
3. Застелить противень фольгой, выложить на нее кокосовую массу в виде шариков. Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.
4. Растопить шоколад на водяной бане.
5. Готовые пирожные сверху полить шоколадом.

Торт «Почти Павлова»

8 порций
время приготовления 1 ч. 40 мин.

375 мл 33 %-ных сливок
8 яиц
300 г сахара
200 г клубничного варенья
125 г муки
100 г резаного миндаля
120 г сливочного масла
2 ст. ложки молока
25 г кукурузного крахмала
2 ч. ложки ванильного экстракта
1 1/2 ч. ложки разрыхлителя щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Смешать муку, кукурузный крахмал и разрыхлитель.
2. Желтки отделить от белков.
3. Взбить 100 г сливочного масла с 100 г сахара.

Добавить 4 желтка, затем муку с разрыхлителем и крахмалом, ванильный экстракт и молоко. Вымешать хорошенько тесто.

4. Смазать оставшимся сливочным маслом две формы для выпечки одинакового размера. Тесто разделить пополам и разложить по формам.

5. Белки взбить со щепоткой соли и 200 г сахара в крепкую пену и выложить сверху на тесто в обеих формах. Присыпать миндалем и выпекать в разогретой духовке 35–40 минут.

6. Сливки взбить.

7. Одну остывшую меренгу перевернуть таким образом, чтобы тесто было сверху, смазать клубничным вареньем, затем взбитыми сливками. Сверху положить второй корж, так чтобы меренга была сверху.

Клафути с черносливом

4 порции
время приготовления 1 ч.

350 г чернослива без косточек
225 мл молока
225 мл 33 %-ных сливок
4 яйца
75 г муки
75 г сахарной пудры
30 мл коньяка
1 ст. ложка сливочного масла

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Замочить чернослив в коньяке на 20 минут.
2. Миксером взбить сливки в крепкую пену (осторожно, не перебить!).
3. Яйца взбить с сахарной пудрой до увеличения в объеме в два раза.
4. Не переставая взбивать, влить молоко, добавить просеянную муку, ввести взбитые сливки.
5. Широкую форму выстелить бумагой для выпечки, смазать ее маслом.
6. Отжать слегка чернослив, разложить его на бумаге в один слой.
7. На чернослив равномерно вылить тесто.
8. Выпекать пирог в разогретой духовке 25–30 минут.

Шоколадный торт «Два ореха»

8 порций (6–10)
время готовки 1 ч. 10 мин.

2 плитки горького шоколада
200 г грецких орехов
200 г миндаля
135 г размягченного сливочного масла
120 г сахара
6 яиц

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Шоколад поломать на крупные куски и вместе с орехами измельчить в блендере, но не в муку, а в среднюю крошку.
2. Отделить белки от желтков.
3. Сахар и 125 г размягченного сливочного масла растереть до консистенции светлого крема, ввести по одному желтки, затем осторожно вмешать орехи с шоколадом.
4. Взбить белки в крепкую пену и аккуратно соединить с основной массой. Старайтесь не очень усердствовать в перемешивании, чтобы в тесте остались пузырьки воздуха.
5. Разъемную форму смазать оставшимся сливочным маслом, выложить в нее тесто и выпекать 35–45 минут в разогретой духовке.

Можно оставить 1/3 всего шоколада и, поломав на небольшие кусочки, вдавить его в тесто перед тем, как ставить форму в духовку. Тогда, если вы подаете пирог теплым, шоколад останется жидким и будет приятно вытекать.

Кексы с вишней

20 шт. (10 порций)
время приготовления 50 мин.

300 г вишни
300 г муки
100 г сахарной пудры
100 г пшеничных отрубей
3 яйца
сок 1 лимона
300 мл молока
250 мл растительного масла
3 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка соды
1 ч. ложка разрыхлителя щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Удалить косточки из вишни.

2. Всыпать отруби в молоко и оставить на несколько минут набухать.

3. Муку просеять вместе с разрыхлителем и солью. 4. Взбить яйца с сахарной пудрой и коричневым сахаром.

5. Добавить к яйцам муку, растительное масло, отруби, соду, погашенную лимонным соком, и вишню. Все тщательно перемешать.

6. Смазать формочки для кексов растительным маслом и выложить в них тесто.

7. Выпекать в разогретой духовке 25 минут.

Лимонный торт с миндалем

на 6 порций
время подготовки 2 ч. 20 мин.
время приготовления 50 мин.

250 г муки
250 г сахара
190 г охлажденного сливочного масла 3 лайма
1 лимон
50 г миндаля
5 яиц
1 желток
150 мл 35 %-ных сливок
1 ч. ложка коньяка (или воды)

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Миндаль измельчить в блендере или кофемолке.
2. Цедру двух лаймов и лимона натереть на мелкой терке.
3. Отжать сок из трех лаймов и лимона.
4. Муку перемешать с измельченным миндалем, добавить 75 г сахара.
5. Замороженное масло натереть на крупной терке и перемешать его с мукой, сахаром и миндалем, добавить цедру лимона, желток и одно целое яйцо. Тщательно перемешать.
6. Влить коньяк (если тесто суховато – добавить 1–2 ст. ложки воды), вымесить тесто, сформовать из него шар и положить в холодильник на 2 часа.
7. Вынуть тесто из холодильника. Поместить между двумя листами бумаги для выпечки и раскатать.
8. Уложить тесто в высокую форму, смазанную маслом, так, чтобы получилась корзинка. Проткнуть в нескольких местах

вилкой. Положить на тесто бумагу для выпечки, высыпать на нее примерно 1 кг гороха или любой крупы, чтобы корзинка при выпечке сохранила нужную форму, и отправить на 15 минут в разогретую духовку.

9. Сделать начинку: взбить 4 яйца с оставшимся сахаром, добавить цедру лаймов, сок лайма и лимона. Отдельно взбить сливки, а затем соединить с лимонной массой и все осторожно перемешать.

10. Вынуть корзинку из духовки, высыпать горох, снять бумагу для выпечки, наполнить песочную основу лимонной начинкой и выпекать еще 30 минут.

Марокканский торт

на 6 порций
время приготовления 40–50 мин.

250 г кедровых орехов
250 г сливочного масла
200 г сахара
115 г муки
3 яйца
4 ст. ложки меда
цедра 1 апельсина

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Кедровые орехи слегка обжарить.
2. Масло с сахаром взбить миксером до консистенции светлого легкого крема.
3. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца.
4. Добавить мед, муку, мелко натертую цедру апельсина и все как следует вымешать.
5. В получившуюся массу добавить кедровые орехи.
6. Выложить тесто в разъемную форму, смазанную маслом. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Торт «Клубничный лес»

8 порций
время приготовления 1 ч. 10 мин.

1 1/2 кг клубники
375 г сахарной пудры
175 г миндаля
150 мл коньяка
140 г сливочного масла
70 г муки
5 яичных белков
1 л жирных сливок
1/2 ч. ложки ванильного экстракта щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Растопить 125 г сливочного масла.
2. Миндаль измельчить в блендере в порошок.
3. К белкам добавить щепотку соли и 125 г сахарной пудры, взбить в крепкую пену, затем добавить измельченный миндаль, продолжая взбивать на малой скорости.
4. Влить растопленное масло, добавить 100 г сахарной пудры и муку, аккуратно все перемешать.
5. Вырезать из бумаги для выпечки большие круги (диаметром 28–30 см), смазать их оставшимся сливочным маслом и положить на противень.
6. Тонким слоем (3–5 мм) распределить тесто по бумаге.
7. Выпекать в разогретой духовке 10–15 минут. Снять коржи с бумаги сразу же после того, как они готовы.
8. Сделать крем: взбить сливки со 100 г сахарной пудры, добавить ванильный экстракт и коньяк, все перемешать.

9. Разрезать клубнику вдоль на 4 части.

10. На каждый корж выложить слой взбитых сливок, затем слой клубники.

Украсить последний слой взбитых сливок клубничными дольками, поставленными вертикально, и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Шоколадный торт с имбирем

8 порций
время приготовления 1 ч. 10 мин.

510 г размягченного сливочного масла
500 г черного горького шоколада
400 г сахарной пудры
10 яиц
100 г натертого имбиря
70 г кукурузной муки
2–3 ст. ложки какао-порошка

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Шоколад и 500 г сливочного масла растопить на водяной бане.
2. Добавить в растопленный шоколад натертый имбирь, перемешать.
3. Всыпать муку и какао-порошок и еще раз тщательно перемешать.
4. Яйца взбить с сахарной пудрой в кремообразную массу.
5. Соединить шоколадную массу со взбитыми яйцами и осторожно вымешать.
6. Смазать большую разъемную форму оставшимся маслом и влить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40–45 минут.

Торт «Черный лес»

8 порций
время приготовления 2 ч. 30 мин.

350 г сахарной пудры
200 г вишен без косточек
200 г муки
100 г черного шоколада
8 яиц
2 желтка
680 мл 35 %-ных сливок
500 мл 22 %-ных сливок
140 мл молока
75 мл вишневого ликера (или любого другого)
2 ст. ложки какао-порошка
1 ст. ложка желатина
1 палочка корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Желатин замочить на полчаса в воде.
2. В небольшую кастрюлю влить 22 %-ные сливки, молоко, всыпать 100 г сахарной пудры и довести до кипения (ни в коем случае не кипятить!).
3. Добавить желатин и 25 мл ликера, перемешать и остудить, затем поставить на несколько часов в холодильник, чтобы желе застыло.
4. Шоколад растопить на водяной бане.
5. 50 г сахарной пудры растворить в 45 мл теплой воды.
6. Желтки взбить.
7. Добавить в шоколад сироп и желтки и перемешать. 8. Миксером взбить 180 мл 35 %-ных сливок и осторожно смешать с шоколадной массой. Поставить в холодильник. 9. Взбить яйца и 150 г сахарной пудры, добавить
какао, просеянную муку, все вымешать.
10. Разъемную форму смазать сливочным маслом. Из теста сделать 2 коржа, выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.
11. Вишню поместить в небольшую кастрюлю (немного ягод оставить), добавить 50 мл ликера, 50 г сахарной пудры, корицу и 3 ст. ложки воды и уварить все на медленном огне вполовину, затем корицу вынуть.
12. Взбить оставшиеся 35 %-ные сливки.

13. Корж полить получившимся вишневым сиропом, выложить немного вишен, сверху положить слой сливочного желе, слой шоколадного крема, слой взбитых сливок и украсить оставшимися вишнями.

Торт получится двухэтажным, если использовать второй корж. А можно сделать еще один торт!

Ореховый торт со сливами

6 порций
время приготовления 1 ч.

1 кг сочных и крепких слив
210 г размягченного сливочного масла 150 г сахарной пудры
125 г миндаля
125 г фундука
100 г муки
3 яйца
4 ст. ложки абрикосового варенья (или любого другого)

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Миндаль и фундук измельчить в блендере.
2. 200 г размягченного сливочного масла взбить с сахарной пудрой.
3. Продолжая взбивать, ввести по одному яйца, добавить орехи, просеянную муку.
4. Сливы разрезать вдоль на четыре части.
5. Смазать круглую разъемную форму диаметром 28 см оставшимся маслом и выложить в нее тесто.
6. Начиная от центра, воткнуть в тесто дольки слив, наполовину погружая их в тесто (постараться разместить как можно больше слив).
7. Первые 15 минут выпекать при температуре 190 °С, затем убавить до 150 °С и выпекать еще 30–40 минут.
8. Варенье подогреть в кастрюльке, чтобы оно стало жидким, протереть через сито. Кулинарной кисточкой смазать пирог вареньем, чтобы получилась блестящая глазурь.

Маковый торт с вареньем и взбитыми сливками

6 порций
время приготовления 1 ч. 10 мин.

1 стакан мака
6 яиц
150–200 г вишневого (или другого) варенья
120 г сахара
75 г муки
100 г жирных сливок
1 ст. ложка крахмала
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мак измельчить в блендере, залить кипятком и оставить на 10 минут.
2. Отделить желтки от белков.
3. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену.
4. Желтки с сахаром взбить миксером в светлую воздушную массу.
5. Муку смешать с крахмалом, просеять через сито, добавить желтки. Полученную массу медленно взбить до однородной консистенции.
6. Мак отжать и добавить в желтки с мукой. Добавить мускатный орех и белки. Все осторожно перемешать.
7. Смазать сливочным маслом разъемную форму, выложить в нее тесто и выпекать в течение 30 минут.
8. Сливки взбить.
9. Готовый торт разрезать вдоль на 2 коржа, один из которых щедро смазать вареньем. Накрыть вторым коржом и распределить

оставшееся варенье по его поверхности. Украсить взбитыми сливками.

Булочки с изюмом

10 порций
время приготовления 50 мин.

450 г муки
100 г изюма
85 г размягченного сливочного масла 2 яйца
1 желток
40 г сахарной пудры
230 мл холодного молока
1 пакетик разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Муку просеять через сито, добавить разрыхлитель, щепотку соли и размягченное сливочное масло. Перетереть руками или смешать в комбайне насадкой для теста.
2. Яйца взбивать до увеличения их в объеме в 2 раза. Продолжая взбивать, влить 200 мл молока.
3. Смешать яичную массу с тестом, добавить изюм, все хорошенько вымесить.
4. Получившееся рыхлое тесто присыпать мукой с обеих сторон, слегка прижать ладонью, чтобы получился пласт высотой 2–3 см.
5. С помощью небольшой круглой чашки вырезать из теста булочки.
6. Яичный желток смешать с оставшимся молоком и смазать булочки сверху.
7. Присыпать противень мукой, выложить на него булочки и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.
8. Готовые булочки присыпать сахарной пудрой.

Десерты

337 Клубничный десерт
338 Ягодный десерт
339 Запеченные фрукты
340 Запеченные яблоки
341 Чернослив в чае
341 Маскарпоне с малиной
342 Десерт “Зимняя вишня”
343 Сливы, запеченные в вине
344 Марокканский десерт из сухофруктов
345 Клубничный мусс с белым шоколадом
346 Освежающий десерт на завтрак
346 Домашние конфеты
347 Шоколадный мусс
348 Миндаль в шоколаде
349 Мусс из белого шоколада
350 Тирамису
351 Творожный торт
352 Баварский крем с ягодным соусом
353 Панна котта
354 Ягодное желе с кокосовыми крекерами
355 Апельсиновое желе
356 Желе из джин-тоника
357 Лимонное сорбе
358 Грейпфрутовое сорбе с Campari
359 Черешневое сорбе
360 Черносмородиновое сорбе
361 Сорбе из красного вина с клубникой
362 Сорбе из персиков
363 Мороженое «Семифреддо»

364 Карамельное мороженое
365 Шоколадное мороженое с виски
366 Персиковое мороженое
367 Мороженое с сухофруктами, орехами и ромом
368 Карамелизированные помидоры со сметанным мороженым
369 Кофейное мороженое
370 Мороженое с перцем
371 Йогуртовое мороженое с козинаками
372 «Семифреддо» по-русски, или Хлебное мороженое

Клубничный десерт

2 порции
время приготовления 25 мин. время охлаждения 2 часа

300 г клубники
300 мл жирных сливок
сок 1 лимона
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки молока
1 пакетик желатина
1 ч. ложка сливочного масла

1. Желатин залить 2 ст. ложками теплой воды.
2. Протереть клубнику через волосяное сито деревянной ложкой.
3. Добавить в протертую клубнику сок лимона, сахар и перемешать.
4. Молоко подогреть, добавить в него замоченный желатин.
5. Взбить сливки венчиком или миксером в объемную массу и осторожно перемешать с клубничным пюре.
6. Соединить сливочно-клубничную массу и молоко с желатином, перелить в глубокую посуду, смазанную сливочным маслом, и поставить в холодильник на пару часов.

Ягодный десерт

на 4 порции
время приготовления 45 мин.

100 г малины
100 г черники
100 г голубики
100 г клубники
2 сливы
4 яйца
50 г сахарной пудры
300 мл 33 %-ных сливок
5 ст. ложек муки
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Яйца взбить с сахарной пудрой, добавить ванильный экстракт, сливки и взбить еще раз, чтобы масса увеличилась в объеме вдвое.
2. Ввести муку и хорошенько перемешать.
3. Смазать огнеупорную форму сливочным маслом, влить 2/3 массы в форму и выпекать в разогретой духовке 5 минут.
4. Сливы и клубнику нарезать небольшими кубиками.
5. В слегка запеченную массу выложить сливы, клубнику, чернику, малину и голубику, вылить поверх ягод оставшуюся сливочную массу. Выпекать еще 20–25 минут.

Запеченные фрукты

4 порции
время приготовления 30 мин.

1 кг фруктов и ягод (сливы, персики, нектарины, абрикосы, инжир, вишня)
100 мл сливок
1–2 ст. ложки сахарной пудры
щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фрукты и ягоды вымыть, просушить бумажным полотенцем, вынуть косточки.
2. Все фрукты нарезать так, чтобы они были примерно одинакового размера.
3. Уложить на противень, посыпать мускатным орехом и сахарной пудрой и запекать в разогретой духовке 15–20 минут.
4. Сливки взбить.

Подавать фрукты со взбитыми сливками.

Запеченные яблоки

6 порций
время приготовления 1 ч. 20 мин

10–12 крепких, среднего размера яблок
100 г фундука
100 г миндаля
100 г изюма
100 г жидкого меда
50 г сливочного масла

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Сделать в каждом яблоке глубокое отверстие, удалить сердцевину.
2. Измельчить в ступке миндаль и фундук.
3. Начинить яблоки орехами, изюмом, добавить по 1 ч. ложке меда.
4. Уложить на противень и запекать около часа.
5. Полить еще раз каждое яблоко медом, положить сверху по 1 ч. ложке сливочного масла.
6. Увеличить температуру духовки до 180 °С и запекать яблоки еще 5 минут, чтобы они закарамелизировались.

Чернослив в чае

2 порции
время приготовления 15 минут
время ожидания 30 минут

200 г чернослива
1 апельсин
2 ч. ложки копченого чая (Lapsang Souchong) 2 звездочки бадьяна

1. Снять с апельсина кожуру тонкой ленточкой.
2. Вскипятить воду и заварить крепкий чай.
3. Добавить в чай бадьян и апельсиновую цедру.
4. Залить чаем чернослив и оставить на полчаса, чтобы чернослив набух и пропитался ароматом чая.

Маскарпоне с малиной

4 порции
время приготовления 50 мин.

500 г сыра маскарпоне
300 г малины
100 г сахарной пудры
3 желтка

1. Желтки взбить венчиком и, продолжая взбивать, добавить сахарную пудру.
2. Тщательно перемешать деревянной ложкой маскарпоне с желтками и сахарной пудрой, затем поставить на 30–40 минут в холодильник.

Подавать с малиной или другими ягодами.

Десерт “Зимняя вишня”

6 порций
время приготовления 35 мин.

10 «дамских пальчиков» (или другого бисквитного печенья)
250 мл молока
100 мл 35 %-ных сливок
100 г сушеной вишни
100 г вишневого варенья
1 банан
горсть жареного миндаля
3 желтка
50 мл вишневого ликера или сиропа
25 г сахара
сок 1/2 лимона

1. Вскипятить молоко.
2. Взбить желтки с сахаром с помощью электрического миксера или венчиком вручную.
3. Не переставая взбивать, аккуратно влить в желтки горячее молоко, чтобы получилась плотная, густая масса.
4. Перелить всю массу обратно в кастрюлю и прогревать, постоянно помешивая, на очень медленном огне, пока крем не загустеет, затем охладить его. (Если боитесь, что крем свернется, делайте на водяной бане.)
5. Поломать печенье пополам, каждую половинку смазать вареньем и уложить по 3 кусочка печенья в красивые чашки или бокалы для мартини, полить слегка вишневым ликером или сиропом.
6. Банан почистить, нарезать кружочками, сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнел, и выложить на бисквиты.
7. Сверху положить в каждый бокал по 6–7 сушеных вишен.
8. Взбить сливки.
9. Миндаль измельчить.
10. Влить в каждый бокал немного остывшего крема, сверху положить ложку взбитых сливок, посыпать измельченным миндалем.

Сливы, запеченные в вине

4 порции
время приготовления 1 ч.

1 кг твердых слив
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки портвейна «Массандра»
1 стручок ванили

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Сливы вымыть, сделать на каждой надрез по всей окружности.
2. Стручок ванили разрезать вдоль.
3. Уложить сливы в глубокую огнеупорную форму.
4. Присыпать сливы сахаром, полить 4 ст. ложками кипятка и портвейном, добавить стручок ванили.
5. Запекать в духовке 40 минут.

Марокканский десерт из сухофруктов

4 порции
время приготовления 50 мин.

по горсти разных сухофруктов (инжир, чернослив, финики, абрикосы, изюм, яблоки)
1 ч. ложка мелко натертого имбиря
1 палочка корицы
1 лавровый лист
1 звездочка бадьяна
2 кардамона
2 гвоздики
щепотка молотой корицы
щепотка мускатного ореха

1. Залить все сухофрукты кипятком.
2. Добавить лавровый лист, кардамон, предварительно разломав его, гвоздику, палочку корицы, бадьян.
3. Поставить все на плиту и на медленном огне уварить до состояния густого соуса.
4. Добавить мускатный орех, молотую корицу и имбирь, перемешать.

Клубничный мусс с белым шоколадом

4 порции
время приготовления 50 мин.
время охлаждения 2 ч.

400 г замороженной клубники
150 г белого шоколада
4 яйца
30 мл сливок
1 1/2 ст. ложки желатина
щепотка морской соли

1. Клубнику предварительно разморозить.
2. Желатин замочить в небольшом количестве воды минимум на полчаса, затем влить 2 ст. ложки кипятка.
3. Шоколад растопить на водяной бане.
4. Отделить желтки от белков.
5. Желтки взбить и перемешать с растопленным шоколадом.
6. Белки взбить, добавив щепотку соли.
7. Сливки взбить небольшим венчиком.
8. Размороженную клубнику взбить в блендере, добавить желатин и еще раз все вместе взбить.
9. Перемешать клубнику с шоколадно-желтковой массой, взбитыми белками и сливками. Переложить мусс в креманки и поставить на два часа в холодильник.

Освежающий десерт на завтрак

4 порции
время приготовления 25 мин.

300 г замороженной малины
250 г натурального йогурта (или простокваши) любой жирности
100 г бисквитного или овсяного печенья
3 ст. ложки сахарной пудры

1. Малину взбить в блендере вместе с сахарной пудрой. Должна получиться консистенция сорбе.
2. Печенье положить в пакет и измельчить скалкой.
3. В стаканы выложить слоями малину, йогурт и печенье, затем слой йогурта и еще один слой малины.
4. Присыпать измельченным печеньем.

Домашние конфеты

4 порции
время приготовления 1 ч. 30 мин.

200 мл молока
200 г сахарной пудры
30 г сливочного масла
2 ст. ложки меда
1 ст. ложка растительного масла

1. Влить в кастрюлю молоко, добавить масло, сахарную пудру, мед и поставить на огонь примерно на 20 минут, постоянно помешивая. Масса должна стать густой и приобрести карамельный цвет.
2. Смазать формочки для льда растительным маслом, выложить в них получившуюся массу и отправить в морозилку застывать.

Шоколадный мусс

4 порции
время приготовления 20 мин. время застывания 5 ч.

150 г черного шоколада 80 г сахара
4 яйца
150 мл сливок
1 стручок ванили щепотка морской соли

1. Растопить шоколад на водяной бане.
2. Разрезать вдоль стручок ванили, ножом вынуть из него семена, опустить их в сливки.
3. Осторожно влить сливки в растопленный шоколад.
4. Отделить белки от желтков.
5. Взбить желтки с сахаром, ввести их в шоколадно-сливочную массу и перемешать.
6. Взбить в крепкую пену белки со щепоткой соли.
7. Соединить белки с шоколадной массой и еще раз перемешать.
8. Переложить получившуюся массу в глубокую посуду, в которой вы будете ее подавать, или в отдельные формочки-стаканчики и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Миндаль в шоколаде

4 порции
время приготовления 1 ч.

200 г миндаля
100 г шоколада (горький, молочный – какой вам больше по вкусу)
4 ст. ложки какао
1 ст. ложка сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 100 °С.

1. Высыпать миндаль на противень и сушить в разогретой духовке в течение
30–40 минут.
2. Шоколад растопить на водяной бане, не помешивать!
3. На бумагу для выпечки толстым слоем просеять какао.
4. Окунуть миндаль в шоколад, обвалять в какао.
5. Положить миндаль в сито и слегка потрясти, чтобы избавиться от лишнего какао.

Подавать, присыпав сахарной пудрой.

Мусс из белого шоколада

2 порции
время приготовления 35 мин.
время охлаждения 4 ч.

200 г белого шоколада
100–150 мл сливок
100 мл молока
3 охлажденных белка
1 ч. ложка какао-порошка
6 зерен кардамона
2 лавровых листа

1. Растопить шоколад на водяной бане, не поддаваясь искушению помешивать.
2. Кардамон и лавровые листья растереть в ступке и высыпать в маленькую кастрюльку.
3. Добавить к специям молоко и максимально нагреть его, но не кипятить, затем процедить через сито и влить в растопленный шоколад.
4. Взбить белки в крепкую пену.
5. Сливки тоже слегка взбить и, непрерывно помешивая, добавить в шоколад с молоком.
6. Не переставая помешивать, осторожно ввести в шоколадно-сливочную массу белки.
7. Выложить мусс в небольшие креманки и поставить на 4 часа в холодильник.
8. Остывший мусс присыпать какао-порошком.

Тирамису

4–6 порций
время приготовления 30 мин. время охлаждения 5 ч.

400 г сливочного сыра маскарпоне бисквит или 1 упаковка печенья «дамские пальчики» (300 г)
5 яиц
1/2 стакана сахарной пудры
250 мл крепкого кофе
2 ст. ложки коньяка (или амаретто, или рома)
2 ч. ложки какао-порошка

1. Отделить белки от желтков.
2. Желтки взбить с сахарной пудрой так, чтобы они увеличились в объеме, добавить сыр маскарпоне и вымешать.
3. Белки взбить в крепкую пену, добавить в сырную смесь и аккуратно перемешать.
4. Разрезать бисквит на небольшие полоски.
5. В заваренный кофе добавить коньяк и пропитать кусочки бисквита.
6. Выложить в фаянсовую или стеклянную форму один слой бисквита, сверху слой сырной смеси, затем снова бисквит и снова крем (последним должен оказаться слой крема).
7. Поставить на несколько часов в холодильник. Перед подачей присыпать какао-порошком.

Творожный торт

4 порции
время приготовления 20 мин. время остывания 3 ч.

500 г жирного творога
200 г бисквитного печенья
1/2 стакана сахарной пудры
60 г размягченного сливочного масла 3 желтка
сок 1/2 лимона
100 мл жирных сливок

1. Протереть творог через сито, чтобы он стал более воздушным.
2. Взбить миксером желтки с сахарной пудрой в светлую кремовую массу.
3. Соединить взбитые желтки и сок лимона с творогом.
4. Печенье измельчить и перемешать с 50 г размягченного сливочного масла.
5. Смазать разъемную форму для выпечки сливочным маслом. Выложить сначала массу из крошек, а сверху – творожную массу.
6. Поставить на 3 часа в холодильник.

Перед подачей на стол украсить взбитыми сливками.

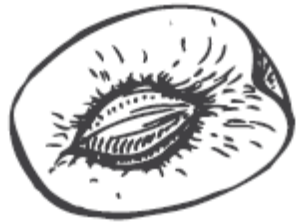
Баварский крем с ягодным соусом

6 порций
время приготовления 2 ч. 50 мин.

400 г замороженной вишни
400 г замороженной клубники (или любых других ягод)
400 г сахара
пучок мяты
5 желтков
250 мл молока
250 мл жирных сливок
3 ст. ложки рома
2 ст. ложки желатина
1 ст. ложка сливочного масла
1 палочка корицы

1. Желатин замочить в небольшом количестве воды.
2. Желтки взбить с 200 г сахара.
3. Молоко подогреть (ни в коем случае не кипятить!)
и, постоянно помешивая, ввести в него желтки с сахаром.
4. Добавить в молоко с желтками желатин, хорошенько размешать и на несколько минут поставить крем в холодильник.
5. Сливки взбить и добавить их в крем.
6. Смазать небольшие формочки сливочным маслом, наполнить кремом и отправить на 2 часа в холодильник.
7. Сделать соус: половину клубники и вишни отправить в сковороду, добавить 100 г сахара, палочку корицы и уварить все до состояния густого соуса. Для взрослых оставшуюся клубнику и вишню тоже отправить на сковороду, добавить 100 г сахара, влить ром и поджечь.
8. Вынуть крем, перевернув формочки, полить ягодным соусом и присыпать листьями мяты.

Панна котта



5 порций
время приготовления 30 мин. время застывания 3 ч.

600 мл сливок
6–8 слив
1/2 стакана сахарной пудры
1/2 стакана молока
3 ст. ложки алкоголя (граппа, коньяк, ром и т. д., но не водка)
2 ст. ложки сахара
цедра 1 лимона
1 стручок ванили или 1/2 ч. ложки ванильного экстракта
1 пакетик желатина

1. Желатин замочить в молоке и дать постоять, пока он не растворится.
2. Влить в кастрюлю 400 мл сливок, добавить цедру лимона и стручок ванили (или ванильный экстракт) и довести до кипения. Снять с огня и вынуть цедру и стручок ванили.
3. Соединить желатин со сливками и перемешать (если желатин плохо растворился, процедить жидкость через ситечко).
4. Оставшиеся 200 мл сливок слегка взбить с сахарной пудрой, добавить 1 ст. ложку алкоголя.
5. Соединить обе части сливок. Разлить сливочное желе в небольшие чашки или креманки и поставить в холодильник на 2–3 часа.
6. Сливы разломать пополам и, удалив косточки, слегка потушить на сковороде вместе с сахаром. В последний момент влить 2 ст. ложки алкоголя.
7. Застывшее желе украсить горячими сливами.

Ягодное желе с кокосовыми крекерами

4 порции

время приготовления 50 мин. время ожидания 2 ч.

250–300 г ягод (понемногу клубники, голубики, малины, ежевики и т. д.)

1 стакан муки

1 стакан отрубей, овсянки или овсянки с отрубями

1/2 стакана сахарной пудры

1/2 стакана кокосовой стружки

110 г сливочного масла

50 мл яблочного сока

4 пластинки листового желатина (или 1 ст. ложка желатина в гранулах)

1 ст. ложка меда

1 ч. ложка сахара

1 ч. ложка соды

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Кокосовую стружку слегка поджарить на сухой сковороде.

2. Взбить в блендере 100 г сливочного масла

с сахарной пудрой, затем, не переставая взбивать, влить 2 ст. ложки кипятка.

3. Продолжать все взбивать на медленной скорости, ввести в масло по очереди кокосовую стружку, овсянку с отрубями и мед.

4. Муку просеять, перемешать с содой, добавить в тесто и вымешать все до однородной консистенции.

5. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее маслом и выложить тесто, формируя из него небольшие лепешечки. Выпекать в разогретой духовке 15 минут до светло-золотистого цвета.

6. Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды.

7. Большую часть ягод уложить в небольшую кастрюлю, добавить сахар и яблочный сок и прогревать 5–10 минут на медленном огне, чтобы ягоды стали мягкими.

8. Добавить к ягодам растворенный желатин и осторожно перемешать.

9. В небольшие формочки положить несколько свежих ягод, сверху выложить ягодное желе. Когда остынет, поставить на пару часов в холодильник.

10. Опустить формочки на несколько секунд в горячую воду, тут же перевернуть и выложить застывшее желе на тарелку.

Подавать желе с кокосовыми крекерами.

Апельсиновое желе

3 порции
время приготовления 20 мин.
время охлаждения 2 ч.

400 мл свежевыжатого апельсинового сока
2 пластинки листового желатина
2 ч. ложки сахара

1. В небольшом количестве апельсинового сока замочить желатин.
2. В остальной сок добавить сахар, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить.
3. Соединить горячий апельсиновый сок с замоченным желатином, перемешать.
4. Когда желатин растворится, разлить желе по небольшим чашкам, остудить и поставить в холодильник на 2 часа.

Желе из джин-тоника

6 порций
время приготовления 50 мин. время охлаждения 2 ч.

500 мл тоника
350 мл джина
2 лимона
150 г свежих ягод (малина, белая или красная смородина)
150 г сахара
3–4 ст. ложки желатина в гранулах (или 5–6 пластинок листового желатина)

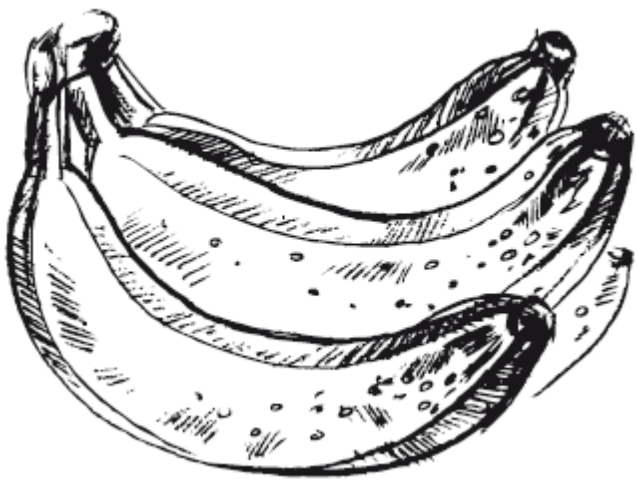
1. С лимонов срезать цедру, затем выжать сок.
2. В небольшую кастрюлю с горячей водой (500 мл) всыпать сахар, перемешать, добавить лимонную цедру и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с огня и дать настояться 15–20 минут.
3. Желатин замочить на несколько минут в небольшом количестве воды, затем растворить его в 50 мл кипятка.
4. Процедить сироп, убрав цедру, добавить в него лимонный сок, джин, тоник и растворившийся желатин.
5. Вылить желе в большую форму и поставить в холодильник.
6. Когда желе застынет, вынуть его из формы (чтобы было легче это сделать, опустите форму на несколько секунд в кипяток).
7. Украсить готовое желе свежими ягодами.

Лимонное сорбе

20 порций
время приготовления 20 мин. время замораживания 8 ч.

4 лимона
5 бананов
1 кг сахарной пудры
2 л лимонного сока

1. Лимоны и бананы очистить от кожуры и порезать на кусочки.
2. Добавить сахарную пудру и взбить все в блендере.
3. Влить лимонный сок.
4. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной (или отправить все в мороженицу).



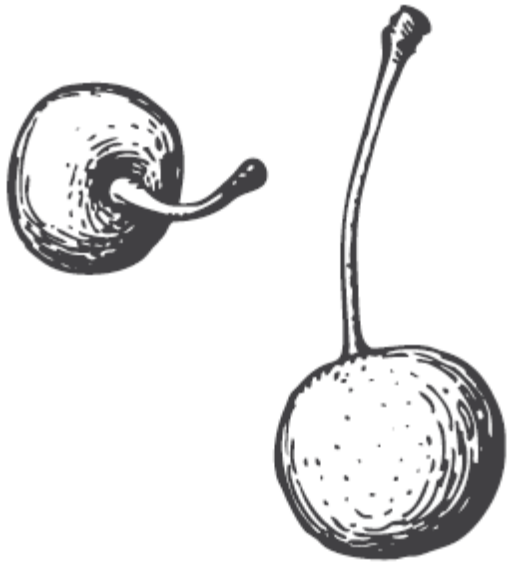
Грейпфрутовое сорбе с Campari

на 10 порций
время приготовления 10 мин. время застывания 8 ч.

1 л грейпфрутового сока
400 г сахарной пудры
200 мл Campari
сок 2 лимонов
сок 2 апельсинов

1. Соединить все ингредиенты и перемешивать, пока не растворится сахарная пудра.
2. Влить в пластмассовую форму, закрыть крышкой. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной, или воспользоваться машинкой для приготовления мороженого.

Черешневое сорбе



10 порций
время приготовления 30 мин. время заморозки 8 ч.

Главный секрет сорбе – качественные ингредиенты.

1 1/2 кг черешни
350 г сахарной пудры
200 мл розового вина

1. Вынуть из черешни косточки, измельчить ее в блендере (взбивать буквально 2–3 секунды).

2. Добавить сахарную пудру и вино, хорошенько перемешать.

3. Влить сорбе в пластиковый контейнер, закрыть крышкой. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной. Или заморозить сорбе в мороженице.

Черносмородиновое сорбе

4 порции
время приготовления 20 мин.
время замораживания 8 ч.

500 г черной смородины
120 г сахарной пудры
сок 1/2 лимона

1. Черную смородину измельчить в блендере до консистенции пюре и протереть через сито.
2. Влить лимонный сок, все перемешать.
3. Налить в небольшую кастрюлю 120 мл воды, всыпать сахарную пудру и, помешивая, довести до кипения. Подержать на медленном огне 2 минуты.
4. Соединить теплый сахарный сироп со смородиновым пюре, перемешать, разлить по маленьким формочкам и поставить на несколько часов в морозильник.

Можно заморозить сорбе в пластиковом контейнере. В этом случае не забывайте перемешивать его время от времени деревянной ложкой, чтобы замерзло равномерно.

Сорбе из красного вина с клубникой

3 порции
время приготовления 40 мин. время заморозки 6 ч.

500 г клубники
1 бутылка сухого красного вина
150 г сахарной пудры
горсть листьев мяты
мелко натертая цедра двух апельсинов
10 горошин белого перца
6 гвоздик

1. Влить вино в кастрюлю, добавить 100 г сахарной пудры, цедру апельсинов, гвоздику, перец, перемешать и уварить на небольшом огне примерно наполовину.

2. Процедить вино, остудить и поставить в морозильник или отправить в мороженицу. Перемешивать сорбе время от времени, чтобы оно замерзло равномерно.

3. Крупно нарезать клубнику, посыпать оставшейся сахарной пудрой и мятой.

4. Выложить клубнику в креманки или на тарелки, сверху положить шарики сорбе.

Сорбе из персиков

6 порций
время приготовления 50 мин.
время застывания 4 ч.

8 персиков
100 г сахара
150 мл сливок
1 лимон

1. Сделать на каждом персике крестообразный надрез, залить их кипятком и оставить на 1–2 минуты. Затем снять с персиков кожицу, удалить косточки и нарезать их мелкими кусочками.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.

3. Добавить к персикам сахар, цедру и сок лимона, перемешать и оставить на полчаса.

4. Влить сливки, перемешать и переложить все в пластиковый контейнер с плотно закрывающейся крышкой. Замораживать 4–6 часов, перемешивая каждый час, чтобы сорбе оставалось однородным.

Мороженое «Семифреддо»

на 4 порции
время подготовки 30 мин. время приготовления 40 мин.

360 мл сливок
1 стакан жареного фундука
150 г сахара
3 яйца
щепотка морской соли

1. Из 100 г сахара, слегка смоченного водой, сварить карамель.
2. Добавить в нее фундук, перемешать и остудить. После застывания карамелизированный фундук измельчить или разбить скалкой.
3. Отделить белки от желтков.
4. Желтки соединить со сливками и оставшимся сахаром, все взбить.
5. В полученную смесь добавить измельченный фундук.
6. Белки взбить со щепоткой соли.
7. В орехово-желтковую массу осторожно ввести белки, перемешать и поставить в морозильник минимум на 40 минут.

Карамельное мороженое

на 8 порций
время подготовки 30 мин. время приготовления 6 ч.

1200 мл сливок
270 г сахара
8 желтков

1. Взбить желтки с 150 г сахара, затем, продолжая энергично взбивать, влить 200 мл сливок.
2. Оставшиеся сливки налить в кастрюлю, довести до кипения и сразу снять с огня.
3. Горячие сливки соединить с взбитыми желтками и перемешать.
4. Поставить на небольшой огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня в момент закипания.
5. В большую сковороду всыпать оставшийся сахар, смочить его водой, поставить на огонь и сварить карамель.
6. Добавить карамель в сливки, перемешать, влить в контейнер с крышкой и поставить в морозилку на 6–8 часов. Перемешивать мороженое каждый час деревянной ложкой. Можно использовать машинку для приготовления мороженого.

Шоколадное мороженое с виски

8 порций
время приготовления 40 мин. время замораживания 6 ч.

1 л 33 %-ных сливок
225 г черного шоколада
150 г сахарной пудры или мелкого сахара
100 мл виски
7 желтков
1 стручок ванили или 1/2 ч. ложки ванильного экстракта

1. Влить сливки в кастрюлю, добавить ванильный экстракт или разрезанный пополам стручок ванили и подогреть, не доводя до кипения.
2. Взбить желтки с сахарной пудрой.
3. На водяной бане растопить шоколад, добавить виски и перемешать, но только после того, как шоколад окончательно растаял.
4. Теплые сливки перемешать с желтками, поставить на огонь и хорошенько прогреть, постоянно помешивая, чтобы сливочно-желтковая масса загустела.
5. Добавить к сливочному крему шоколад, перемешать, перелить в пластиковый контейнер.
6. Когда масса остынет, поставить в морозильник на 6–8 часов. Перемешать мороженое несколько раз, чтобы оно замерзло равномерно.

Перед подачей на стол можно посыпать измельченными орехами.

Персиковое мороженое

10 порций
время приготовления 30 мин. время охлаждения 4 ч.

1 кг персиков
1 л 33 %-ных сливок 1 стакан сахара
7 желтков
сок 1 лимона
1 стручок ванили

1. Разрезать персики пополам, удалить косточки и измельчить в блендере.
2. Влить лимонный сок и перемешать.
3. В тяжелую кастрюлю влить сливки, добавить в них семена и стручок ванили. Подогреть, но ни в коем случае не кипятить.
4. Взбивать желтки с сахаром, пока масса не станет светлой и довольно плотной.
5. Соединить желтки с теплыми сливками и, постоянно помешивая, на очень слабом огне довести до кипения, но не кипятить. Как только масса загустеет, тут же снять с огня и остудить.
6. Перемешать желтково-сливочную массу с персиками.
7. Вылить все в пластиковый контейнер, охладить и поставить в морозилку минимум на 4 часа. Перемешивать мороженое каждый час деревянной ложкой, чтобы оно получилось однородным.

Мороженое с сухофруктами, орехами и ромом

8 порций
время приготовления 20 мин.
время охлаждения 1 ч.

1 кг ванильного мороженого
100 г кураги
100 г изюма
100 г фиников без косточек
100 г сушеных груш
100 г сушеных ананасов
100 г грецких орехов
50 мл рома

1. Измельчить в блендере или нарезать очень мелко все сухофрукты и орехи.
2. Добавить орехи, сухофрукты и ром в мороженое.
3. Все тщательно перемешать и поставить на 1 час в морозильник.

Карамелизированные помидоры со сметанным мороженым

3 порции
время подготовки 2 ч.
время приготовления 35 мин.

500 г помидоров черри
500 г жирной сметаны
100 г коричневого сахара
50 г сливочного масла
1/2 апельсина 1/2 лимона
1 стручок ванили
1/2 ч. ложки кардамона

1. Отжать сок из лимона.
2. Взбить сметану с 50 г сахара и лимонным соком и поставить на 2 часа в морозилку.
3. Цедру апельсина нарезать как можно тоньше, сок отжать.
4. Стручок ванили разрезать пополам и вынуть зерна.
5. Кардамон истолочь в ступке.
6. В тяжелой кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, добавить оставшийся сахар, перемешать.
7. Выложить в кастрюлю с маслом и сахаром помидоры и тушить несколько минут на медленном огне, аккуратно помешивая, чтобы помидоры по возможности остались целыми.

8. Добавить кардамон, цедру апельсина, апельсиновый сок, стручок и зерна ванили и тушить на медленном огне еще 10–15 минут.

Подавать помидоры теплыми с шариком сметанного мороженого.

Кофейное мороженое

6 порций,
время приготовления 25 мин.
время охлаждения 6 ч.

1 л 33–35 %-ных сливок
150 г коричневого сахара
7 сырых желтков
3 ст. ложки молотого натурального кофе

1. Желтки взбить с сахаром в светлую массу.
2. Сливки довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить.
3. Сварить очень крепкий кофе, процедить через самое мелкое сито и добавить в сливки.
4. Соединить сливочно-кофейную массу со взбитыми желтками и осторожно перемешать.
5. На очень слабом огне довести массу до кипения, постоянно помешивая. Как только она загустеет, тут же ее снять и мешать еще 2–3 минуты, не переставая.
6. Перелить в пластиковый контейнер, охладить, закрыть крышкой и поставить на 6–8 часов в морозилку. Перемешивать мороженое деревянной ложкой каждый час, чтобы оно получилось однородным, или использовать машинку для приготовления мороженого.

Мороженое с перцем

3 порции
время приготовления 25 мин. время замораживания 4 ч.

1/2 л жирных сливок
100 г сахара
3 желтка
1/4 ч. ложки свежемолотой смеси нескольких видов перца

1. Сливки довести до кипения, но не кипятить.
2. Желтки взбить с сахаром в светлую однородную массу.
3. Остудить слегка сливки, добавить в них желтки с сахаром. Хорошенько прогреть, непрерывно помешивая деревянной ложкой.
4. Добавить перец, перемешать, остудить и отправить на несколько часов в морозилку. Перемешивать каждый час деревянной ложкой, чтобы мороженое получилось однородным и рыхлым.

Йогуртовое мороженое с козинаками

3 порции

время приготовления 35 мин. время замораживания 4 ч. 30 мин.

500 г греческого или болгарского йогурта
200 г сахара
100 г кунжутного семени
50 г сахарной пудры
1 ч. ложка сливочного масла

1. Йогурт перемешать с сахарной пудрой, выложить в пластиковый контейнер и поставить минимум на 4 часа в морозилку. Время от времени перемешивать, чтобы мороженое осталось однородным.

2. Сахар всыпать в небольшую сковороду, смочить его водой и сварить карамель, затем добавить кунжутное семя и быстро перемешать.

3. На смазанную сливочным маслом бумагу для выпечки выложить и быстро размазать тонким слоем карамельную смесь. Когда козинаки слегка остынут, надрезать их ножом, наметив небольшие прямоугольники. Когда карамель полностью затвердеет, козинаки легко будет поломать на кусочки.

4. Отправить пластинки козинаков на 15 минут в морозилку, а затем выложить между ними мороженое и снова отправить в морозилку на 30 минут.

«Семифреддо» по-русски, или Хлебное мороженое

2 порции
время приготовления 25 мин. время охлаждения 2 ч.

100 мл сливок
90 г сахарной пудры
80 г черного хлеба (бородинский, солодовый) 50 г подсушенного миндаля
3 яичных белка
щепотка морской соли

1. Миндаль и хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку, а затем слегка подсушить на сковороде, чтобы крошки получились хрустящими.
2. Сливки взбить маленьким венчиком.
3. Перемешать хлебные крошки со взбитыми сливками.
4. Взбить белки со щепоткой соли и, не переставая взбивать, добавить сахарную пудру.
5. Порциями, тщательно перемешивая, ввести белки в сливки с хлебом.
6. Продолговатую форму выстелить пленкой или смазать маслом и наполнить получившейся массой. Замораживать не менее двух часов.

Подавать мороженое, нарезав его брусочками.

Напитки

375 Молочный коктейль с манго
376 Сливочно-клубничный коктейль
376 Сливочный коктейль
377 Джин с гранатом
377 Виноградно-грушевый сок
378 «Джунгли»
378 Campari Orange
379 Ягодно-банановый коктейль на завтрак
379 Коктейль из огурцов, киви и граната
380 Яблочно-имбирный сок «Иммунитет»
380 Витаминный напиток с яблоком и сельдереем
381 Домашний лимонад
381 Пряный яблочный сок
382 «Канарейка»
382 Зимняя мята
383 Сангрия
384 Грог
384 Коктейль «Черный русский»
385 Коктейль «Белый русский»
385 Коктейль Rosso Royal
386 Коктейль Bellini
387 Коктейль «Кровавая Мэри»
388 Коктейль «Мохито»
389 Средиземноморский мартини
390 Зеленый чай с джином
391 Имбирный чай
391 Чай с апельсином
392 Мой чай
393 Чай с кардамоном

393 Чай с персиками
394 Яблочно-смородиновый чай с медом и корицей
395 Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями
396 Кофе по-ирландски
396 Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком
397 Горячий шоколад
397 Горячий шоколад с мускатным орехом

Молочный коктейль с манго

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 манго
1 лайм
250 мл кокосового молока
125 мл молока
6 ст. ложек сахара
горсть кокосовой стружки

1. Манго почистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками.
2. Цедру лайма натереть на мелкой терке и перемешать с 4 ст. ложками сахара.
3. Взбить в блендере мякоть манго, кокосовое и обычное молоко, сахар с цедрой лайма.
4. Развести оставшийся сахар в небольшом количестве воды. Смазать получившимся сиропом края бокалов, обмакнуть их в кокосовую стружку и разлить коктейль по бокалам.

Сливочно-клубничный коктейль

2 порции
время приготовления 20 мин.

300 г клубники
1 стакан сливок
50 мл молока
2 ст. ложки сахара
10–15 кубиков льда

1. Лед положить в полиэтиленовый пакет и с помощью скалки измельчить в крошку.
2. Клубнику тщательно промыть (не замачивая ее в воде!).
3. Все ингредиенты взбить в блендере.

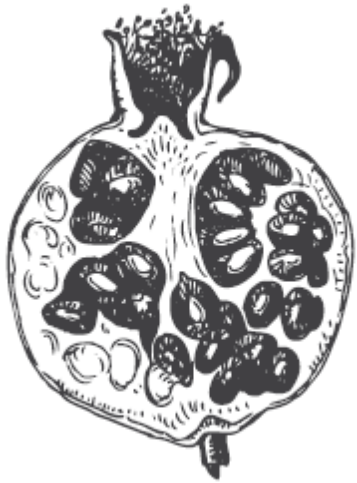
Сливочный коктейль

2 порции
время приготовления 5 мин.

200 мл сливок
1 банан
2 ст. ложки меда 400 г льда

1. Банан почистить, порезать на кусочки и поместить в блендер.
2. Влить сливки.
3. Добавить мед и кусочки льда.
4. Все взбить и разлить в стаканы.

Джин с гранатом



3 порции
время приготовления 15 мин.

2 граната 180 мл джина лед

1. Один гранат почистить и вынуть из него зерна, из другого выдавить сок.

2. Лед раскрошить и разложить в три высоких бокала. 3. Влить в каждый бокал по 60 мл джина, положить горсть зерен граната, добавить гранатовый сок.

Виноградно-грушевый сок

1 порция
время приготовления 15 мин.

2 груши
гроздь белого винограда
гроздь черного винограда

1. Фрукты тщательно вымыть.
2. Ягоды винограда отделить от веточек.
3. Груши разрезать и удалить сердцевину.
4. Все фрукты пропустить через соковыжиматель.

«Джунгли»

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 манго
1 свежий ананас
1 банан
лед (если коктейль для взрослых)
100 мл соевого или обычного молока (если коктейль для детей)

1. Очистить манго, удалить косточку и порезать мякоть.
2. Ананас почистить и порезать на кусочки.
3. Банан (вы угадали!) тоже почистить и порезать.
4. Положить все ингредиенты в блендер (немного манго оставить), добавить большое количество льда или молока, если вы готовите для детей, и взбивать до получения плотной и однородной массы.
5. Перелить в прозрачные бокалы, украсить кусочками манго и подавать

Campari Orange

1 порция
время приготовления 3 мин.

100 мл свежевыжатого апельсинового сока
50 мл аперитива Campari
долька апельсина
лед

1. Campari налить в высокий стакан.
2. Добавить апельсиновый сок, положить дольку апельсина и несколько кубиков льда.

Ягодно-банановый коктейль на завтрак

1 порция
время заморозки банана 1 ч. время приготовления 10 мин.

1 банан
горсть замороженных лесных ягод 150 мл соевого молока
сок 1/2 апельсина
1 ч. ложка меда

1. Банан очистить, нарезать кусочками и заморозить.
2. Сок апельсина влить в блендер.
3. Добавить мед, замороженные ягоды и банан, влить соевое молоко и взбить.

Коктейль из огурцов, киви и граната

1 порция
время приготовления 20 мин.

2 свежих огурца 3 киви
1/4 граната

1. Из граната выбрать зерна.
2. Киви почистить.
3. Выжать сок из огурцов и киви.
4. Перелить сок в бокал, добавить зерна граната и подавать.

Яблочно-имбирный сок «Иммунитет»

1 порция
время приготовления 15 мин.

3–4 зеленых яблока
1/2 лимона
небольшой корень имбиря (1–2 см)
1/2 ч. ложки меда

1. Имбирь почистить.
2. Яблоки разрезать, удалить сердцевину.
3. Лимон очистить от кожуры.
4. Выжать сок из яблок, лимона и имбиря.
5. Перелить в бокал, добавить мед и перемешать.

Витаминный напиток с яблоком и сельдереем

1 порция
время приготовления 10 мин.

1 яблоко
2 стебля сельдерея 1/2 стакана молока

1. Яблоко, удалив сердцевину, порезать на кусочки.
2. Стебли сельдерея тоже крупно нарезать.
3. Поместить яблоко и сельдерей в блендер, влить молоко и все взбить.

Домашний лимонад

6 порций
время приготовления 20 мин.

1800 г лимонов
300 г сахарной пудры
10–15 листьев свежей мяты
лед

1. Выжать сок из лимонов (желательно с мякотью).
2. Всыпать сахарную пудру, перемешать до полного растворения.
3. В большой кувшин насыпать на 3/4 льда, влить сладкий лимонный сок, добавить листья мяты.

Пряный яблочный сок

8 порций
время приготовления 20 мин. время настаивания 1 ч.

2 л яблочного сока
2 яблока
7 гвоздик
1 палочка корицы
1/4 ч. ложки мускатного ореха

1. Яблоки освободить от сердцевины с семечками и тонко нарезать.
2. Яблочный сок вылить в кастрюлю, добавить гвоздику, корицу, мускатный орех и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить.
3. Процедить, добавить нарезанные яблоки и настаивать около часа.

«Канарейка»

3–4 порции
время приготовления 15 мин.

2 лимона
3 ст. ложки сахара
горсть листьев мяты

1. Срезать цедру с лимонов, положить в термос. 2. Добавить сахар и листья мяты.

3. Залить 500 мл кипятка, закрыть термос и дать напитку настояться

Зимняя мята

3 порции
время приготовления 10 мин.

150 мл водки
сок 3 лаймов
горсть листьев мяты
3 ч. ложки сахара
лед

1. Растереть мяту с сахаром.
2. Добавить сок лайма, водку, лед.
3. Все взбить в шейкере.

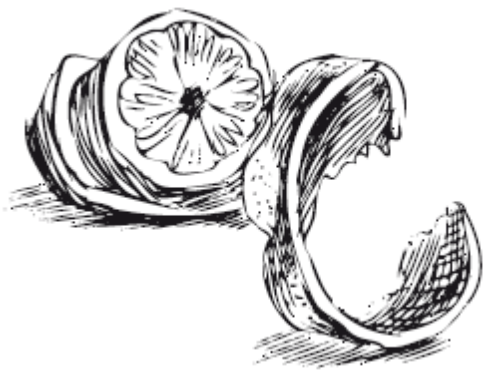
Сангрия

4 порции
время приготовления 25 мин.
время охлаждения 2 ч.

1 л красного сухого вина
100 мл сухого мартини
2 нектарина или персика
1 апельсин
1 лимон
1 ст. ложка сахара
1 палочка корицы
6–7 гвоздик

1. Нектарины и апельсин нарезать ломтиками.
2. В большой кувшин влить вино и мартини.
3. Добавить ломтики фруктов, гвоздику, корицу, сахар.
4. С лимона снять кожицу (только ярко-желтый слой), порезать ее на полоски и добавить в кувшин.
5. Сок лимона выдавить и тоже добавить к вину.
6. Все перемешать и поставить на 2 часа в холодильник или добавить лед.

Подавать сангрию в широких стаканах с кусочками фруктов.



Грог

4 порции
время приготовления 15 мин.

200 мл рома
1/2 лимона
4 палочки корицы
10–16 гвоздик
2 ст. ложки коричневого сахара
3–4 ч. ложки сухого чая

1. Насыпать в большой фарфоровый чайник заварку, добавить корицу, гвоздику, коричневый сахар и залить все 400 мл кипятка. Дать слегка настояться.
2. Налить в стаканы по 50 мл рома и 100 мл заваренного чая.
3. Положить в каждый стакан по дольке лимона и подавать.

Коктейль «Черный русский»

1 порция
время приготовления 3 мин.

50 мл водки
25 мл кофейного ликера Kahlua
лед

1. Поместить все ингредиенты в коктейльный шейкер.
2. Хорошенько встряхнуть.

Коктейль «Белый русский»

1 порция
время приготовления 5 мин.

50 мл водки
25 мл кофейного ликера Kahlua
25 мл сливок
лед

1. Водку, ликер и лед поместить в шейкер и встряхнуть.
2. Влить в бокал для мартини, а затем осторожно, по ложке или лезвию ножа, влить сливки.

Коктейль Rosso Royal

4 порции
время приготовления 15 мин.

1 бутылка сухого шампанского
250 мл красного мартини
50 мл клюквенного сиропа
150 г красной смородины на веточках

1. Мартини влить в большой графин.
2. Добавить клюквенный сироп и шампанское.
3. Разлить коктейль по бокалам и украсить веточками смородины.

Коктейль Bellini

4 порции
время приготовления 1 ч.

8 персиков
1 бутылка сухого игристого вина Prosecco
100 г сахара
50 г коньяка или граппы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Персики разрезать пополам, вынуть косточки и уложить в керамическую посуду.
2. Посыпать сахаром, полить коньяком или граппой и отправить в духовку на 15–20 минут, затем остудить.
3. Остывшие персики взбить в блендере и протереть через пластиковое сито деревянной ложкой (чтобы пюре не потемнело).
4. Высокие бокалы наполнить наполовину персиковым пюре, осторожно влить охлажденное вино и перемешать все длинной ложкой.

Коктейль «Кровавая Мэри»

2 порции
время приготовления 20 минут

3 больших помидора
пучок кинзы
1/2 перца чили
несколько веточек сельдерея
100 г водки
сок 1 лимона
сок 1 лайма
1 ч. ложка мелко натертой редьки
1 зубчик чеснока
щепотка морской соли
лед

1. Помидоры нарезать.
2. Чеснок почистить.
3. Перец чили освободить от семян.
4. Взбить в блендере помидоры, перец чили, чеснок, редьку и кинзу.
5. Добавить сок лимона и лайма, соль по вкусу. 6. Протереть все через сито.
7. Влить водку, перемешать.
8. Перелить в широкие стаканы, добавить лед, украсить сельдереем.

Коктейль «Мохито»

1 порция
время приготовления 10 мин.

горсть листьев свежей мяты
1 1/2 лайма
50 мл темного рома
2 ч. ложки темного тростникового сахара
крошеный лед

1. 1 лайм нарезать четвертинками.
2. Истолочь лайм в шейкере с половиной мяты и сахаром.
3. Добавить ром и немного льда, хорошенько взболтать.
4. Процедить в стакан, наполненный оставшейся мятой и крошеным льдом.
5. Половинку лайма разрезать на дольки и украсить коктейль.

Средиземноморский мартини

2 порции
время приготовления 10 мин.

100 мл джина
гроздь винограда
пучок базилика
сок 1 лимона
1 1/2 ч. ложки сахара
лед

1. Ягоды винограда, сахар и базилик поместить в шейкер и толкушкой или скалкой с тупыми концами растереть все в кашицу.
2. Добавить сок лимона, джин и лед и хорошенько встряхнуть.
3. Процедить в бокалы для мартини.

Зеленый чай с джином

3 порции
время приготовления 35 мин.

200 мл джина
200 мл яблочного сока
2 лимона
50 мл персикового шнапса (граппы или другого крепкого алкоголя с фруктовым ароматом)
2 ст. ложки коричневого сахара
3 ч. ложки сухого жасминового чая
лед

1. Заварить крепкий чай, залив заварку 450 мл кипятка.
2. Широкими длинными полосками снять с лимонов цедру.
3. Отжать из лимонов сок.
4. Добавить в горячий чай половину цедры, лимонный сок и коричневый сахар. Остудить и процедить.
5. Добавить яблочный сок, джин, шнапс, оставшуюся цедру и лед. Сразу подавать.

Имбирный чай

6 порций
время приготовления 30 мин.

небольшой пучок мяты
2–3 небольших корня имбиря
1 ст. ложка меда

1. Имбирь почистить и поместить в термос.
2. Добавить мяту и мед.
3. Залить литром кипятка, плотно закрыть и дать настояться. Перед подачей обязательно процедить через сито

Чай с апельсином

2 порции
время приготовления 15 мин.

1–2 ч. ложки сухого чая
1 апельсин
100 мл рома
1 ст. ложка меда

1. Заварить крепкий чай, залив заварку 200 мл кипятка.
2. С апельсина тонко снять цедру.
3. Ром влить в небольшую кастрюлю, добавить цедру, мед, поставить на огонь и хорошенько прогреть.
4. Наполнить чашки на две трети чаем, а на одну треть ромом.

Мой чай

4 порции
время приготовления 20 мин.

300 мл молока
1 небольшой корень имбиря
2 ч. ложки сухого черного чая
1 ч. ложка сахара

1. В небольшой кастрюле довести молоко до кипения, снять ее с огня.

2. Имбирь почистить и нарезать тонкими полосками. 3. Всыпать в молоко заварку, добавить 2–3 полоски имбиря и сахар.

4. Поставить кастрюлю на огонь, довести молоко до кипения, сразу же снять с плиты и дать молоку постоять 1–2 минуты. Повторить все это еще

2–3 раза.

5. Прогреть заварочный чайник горячим воздухом, подержав его над огнем.

6. Процедить готовый чай в заварочный чайник через сито и подавать.

Чай с кардамоном

2 порции
время приготовления 15 мин.

250 мл молока
2 ст. ложки чая Dargeeling
2 ст. ложки сахара
5 стручков кардамона
1/4 ч. ложки натертого имбиря

1. Влить в небольшую кастрюлю молоко, добавить
250 мл воды и довести до кипения.
2. Всыпать чай, имбирь и сахар, варить на медленном огне 3 минуты.
3. Добавить кардамон и варить еще 2 минуты, затем процедить.

Чай с персиками

2 порции
время приготовления 15 мин. время охлаждения 1 ч.

2 ст. ложки чая Earl Grey 2 ст. ложки сахара
2 персика
1 лимон

1. Чай заварить, дать ему настояться в течение 2–3 минут.
2. Персики нарезать некрупными дольками и положить в кувшин.
3. Из лимона выжать сок, добавить его к персикам и через сито залить все чаем.
4. Всыпать сахар, все перемешать и охладить.

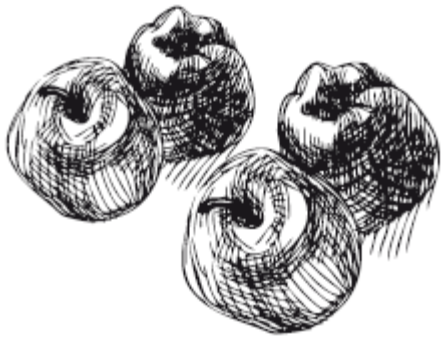
Яблочно-смородиновый чай с медом и корицей

2 порции
время приготовления 15 мин.

2 яблока
130 г свежей или замороженной красной смородины 1 палочка корицы
1 ч. ложка жидкого меда

1. Замороженную красную смородину предварительно разморозить.
2. Яблоки разрезать и удалить из них сердцевину.
3. Выжать сок из яблок и смородины, вылить его в небольшую кастрюлю и прогреть на огне, не доводя до кипения.
4. Чайник ошпарить кипятком, отправить в него мед и корицу и залить кипятком на 1/3 объема. Закрыть крышкой и оставить на несколько минут.
5. Влить в чайник прогретый сок и дать чаю немного настояться.

Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями



2 порции
время приготовления 20 мин.

2 горсти замороженной вишни 1 апельсин
1 палочка корицы
1 звездочка бадьяна
2 гвоздики
1 ч. ложка жидкого меда

1. Вишню предварительно разморозить.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Чайник ополоснуть кипятком, отправить в него вишню.
4. Добавить апельсиновую цедру, корицу, бадьян, гвоздику и мед.
5. Налить в чайник кипяток, накрыть полотенцем и дать настояться.

Кофе по-ирландски

1 порция
время приготовления 15 мин.

150 мл крепкого черного кофе
50 мл жирных густых сливок
30 мл виски
1 ч. ложка сахара

1. Прогреть бокал на высокой ножке в горячей воде, вытереть его насухо.
2. Влить в бокал горячий кофе, добавить сахар и перемешать.
3. Добавить в бокал виски.
4. Очень осторожно, по лезвию ножа или по ложке, влить сливки, чтобы их слой остался сверху.

Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком

1 порция
время приготовления 20 мин.

1/3 плитки горького шоколада
40–50 мл молока
1 ч. ложка натурального кофе

1. Шоколад растопить на водяной бане, не перемешивая его.
2. Приготовить кофе эспрессо.
3. Молоко взбить в пену.
4. На дно прозрачной чашки для эспрессо или небольшого бокала вылить растопленный шоколад, сверху 60 мл кофе, а затем взбитое молоко.

Горячий шоколад

2 порции
время приготовления 15 мин.

120 г горького шоколада
2 стакана молока
1–2 ст. ложки сахара
1 ч. ложка кукурузного крахмала

1. Шоколад поломать на кусочки.
2. Половину молока влить в небольшую кастрюлю, добавить шоколад, поставить на огонь и, помешивая, дождаться, пока шоколад растопится.
3. В оставшемся молоке растворить крахмал и, интенсивно взбивая венчиком, влить в шоколад.
4. Добавить сахар. Помешивая, прогревать на маленьком огне еще 5 минут, пока смесь не загустеет.

Горячий шоколад с мускатным орехом

1 порция
время приготовления 15 мин.

3 ст. ложки какао-порошка 1 ч. ложка сахарной пудры щепотка мускатного ореха

1. Какао смешать с сахарной пудрой.
2. Добавить 50 мл горячей воды и все перемешать. 3. Влить еще 150 мл горячей воды, добавить мускатный орех, поставить на огонь и слегка уварить.

Алфавитный указатель

авокадо 20, 33
ананасы 378
ананасы
сушеные 367
анчоусы 285
апельсиновый
сок 355, 378, 379
апельсины 54, 56, 148, 169, 205, 239, 242, 248, 312, 327, 341, 358, 361, 368, 378, 383, 391, 395
базилик 21, 26, 34, 37, 40, 45, 60, 62, 66, 69, 73, 76, 110, 113, 117, 118, 119, 122, 127, 131, 136, 147, 148, 159, 163, 165, 167, 170, 175, 184, 188, 190, 237, 246, 254, 273, 285, 292, 294, 389
баклажаны 40, 48, 53, 61, 62, 64, 65, 66, 72, 136, 138, 208
балык 31
бананы 34, 357, 376, 378, 379
баранина 202, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 213
бекон 20, 26, 43, 45, 47, 82, 106, 123, 128, 132, 140, 180, 183, 200, 207, 227, 270
бразильские
орехи 32
брокколи 25, 53, 123
варенье 205, 228, 245, 253, 258, 322, 332, 333, 342
вермут 252
ветчина 18, 232, 236, 278
вино белое 44, 126, 135, 148, 150, 153, 155, 158, 195,

196, 226, 228, 235, 246, 267, 269, 271, 272,
276, 287
вино красное 52, 132, 140, 156, 200, 213, 232, 247, 254,
256, 304, 361, 383
вино розовое 359
вино сливовое 220
виноград 13, 377, 389
виноградные
листья 278
виски 365, 396
вишня 174, 325, 330, 352, 395
вишня
сушеная 174, 342
водка 131, 382, 384, 385, 387
говядина 140, 200, 201, 203, 204
голубика 313, 338
горох сухой 103
горошек
зеленый 38, 147, 189, 265
горчица 16, 23, 26, 35, 40, 83, 102, 183, 203, 204,
205, 221, 228, 258, 276, 283
гранат 250, 377, 379
грейпфрут 27, 29, 242
грейпрутовый
сок 358
грецкие
орехи 14, 30, 65, 76, 121, 155, 161, 167, 169, 316,
324, 367
гречневая
крупа 159, 160, 161, 162
грибы 35, 94, 95, 184, 235
грибы
белые 78, 79, 82
грибы
сушеные 80, 124, 160
грибы
шитаке 81
грудинка
копченая 223, 232
груши 14, 32, 158, 166, 169, 303, 377
груши
сушеные 152, 166, 367
гусь 258
джин 239, 356, 377, 389, 390

дрожжи 290, 291, 292, 295, 309
желатин 330, 337, 345, 352, 353, 354, 355, 356
изюм 22, 40, 70, 137, 264, 266, 306, 310, 319,
334, 340, 367
икра
вяленой рыбы 55
имбирь 41, 49, 54, 59, 104, 159, 202, 213, 214, 218,
223, 237, 241, 247, 254, 261, 273, 280, 317,
329, 344, 380, 391, 392, 393
индейка 198, 248, 250
инжир 306
йогурт 96, 172, 243, 289, 346, 371
кабачки 49, 53, 57, 101, 296
какао 307, 329, 330, 348, 349, 350, 397
кальмары 118, 287
кампари 358, 378
каперсы 16, 68, 264, 269, 275
капуста 100, 225
картофель 16, 38, 55, 58, 60, 66, 67, 71, 80, 85, 94, 95,
98, 102, 103, 185, 193, 206, 207, 215, 236,
239, 246, 252, 258, 282
картофель
сладкий (батат) 96
кедровые
орехи 22, 25, 27, 40, 45, 68, 119, 137, 264, 266,
267, 327
кефир 168
кешью 146, 151, 218
киви 379
кинза 29, 30, 36, 41, 48, 49, 50, 62, 68, 76, 88, 96,
97, 100, 102, 104, 119, 145, 170, 180, 199,
211, 216, 218, 223, 236, 237, 266, 387
клубника 318, 328, 337, 338, 345, 352, 361, 376
клюква 250, 303, 306
клюквенный
сироп 385
кокос 202
кокосовая
стружка 321, 354, 375
кокосовое
молоко 237, 375
колбаски
домашние 232
колбаски

охотничьи 149
коньяк 35, 70, 200, 209, 214, 219, 228, 306, 310,
323, 326, 328, 350, 386
кофе 350, 369, 396
крабовое
мясо 38
креветки 118, 126, 135, 286
кролик 132, 156, 226, 227, 228, 230
кукуруза 21, 93
кукурузная
крупа 318
кунжутное
семя 32, 41, 216, 371
купаты 231
курага 22, 152, 304, 306, 367
курица 17, 29, 100, 104, 235, 236, 237, 238, 239,
240, 241, 242, 243, 244, 246, 247
куропатки 252
лаваш 182
лайм 17, 36, 39, 74, 216, 218, 237, 242, 273, 326,
375, 382, 387, 388
ликер
апельсиновый 54
ликер
вишневый 330, 342
ликер
кофейный 384, 385
лимонный
сок 357
лимоны 31, 127, 133, 138, 142, 154, 175, 197, 205,
208, 210, 212, 214, 241, 244, 258, 264, 271,
274, 275, 276, 279, 281, 286, 287, 299, 304,
313, 314, 326, 337, 353, 356, 357, 358, 362,
366, 368, 380, 381, 382, 383, 384, 387, 389,
390, 393
лисички 42, 120, 129, 162, 178
лук зеленый 15, 16, 18, 31, 38, 68, 85, 86, 87, 98, 100,
110, 149, 181, 184, 208, 218, 223, 237, 279,
282, 283, 289, 296
лук красный 16, 22, 24, 34, 45, 60, 97, 108, 114, 180,
196, 224, 271
лук репчатый 36, 42, 47, 59, 61, 62, 64, 66, 74, 76, 87, 88,
89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 99, 100, 102, 103,
106, 112, 131, 132, 136, 140, 145, 146, 147,

148, 150, 153, 154, 156, 158, 160, 162, 184,
187, 188, 195, 200, 202, 206, 208, 212, 213,
219, 225, 226, 228, 231, 232, 240, 243, 246,
254, 258, 262, 264, 265, 269, 272, 276, 282,
295, 298
лук-порей 58, 76, 89, 94, 98, 99, 108, 124, 181, 198,
200, 211, 248
лук-шалот 13, 204, 226, 228
мак 333
макароны 21, 25, 104, 119, 123, 128, 130, 131, 132,
134, 135, 136, 138
макароны
рисовые 41, 100
малина 338, 341, 346
манго 375, 378
мартини 383, 385
маскарпоне 341, 350
масло
арахисовое 218
масло
кукурузное 53
масло
кунжутное 17, 29, 41, 49, 216, 247
масло
ореховое 30, 31, 32
масло
сливочное 165, 170, 175, 176, 178, 302
мацони 241
мед 14, 54, 69, 152, 213, 214, 216, 220, 238,
250, 315, 327, 340, 346, 354, 376, 379, 380,
391, 394, 395
миндаль 64, 299, 304, 306, 307, 313, 318, 322, 324,
326, 328, 332, 340, 342, 348, 372
молоко 98, 121, 140, 152, 155, 180, 198, 206, 231,
278, 289, 292, 295, 304, 316, 320, 323, 325,
330, 334, 337, 342, 346, 349, 352, 353, 375,
376, 378, 380, 392, 393, 396, 397
морковь 30, 36, 38, 49, 51, 52, 53, 56, 69, 74, 90, 95,
97, 99, 100, 103, 104, 106, 108, 114, 122,
124, 140, 146, 156, 158, 196, 200, 228, 254,
276, 282
мороженое 367
моцарелла 37, 148, 294
мука

гречневая 315
мука
кукурузная 53, 54, 289, 299, 312, 320, 321, 329
мука
пшеничная 53, 56, 57, 60, 70, 140, 168, 173, 174, 175,
177, 231, 289, 290, 291, 292, 294, 295, 297,
299, 300, 302, 303, 304, 306, 307, 308, 309,
310, 311, 312, 313, 314, 316, 317, 318, 319,
320, 322, 323, 325, 326, 327, 328, 330, 332,
333, 334, 338, 354
мука
ржаная 292
мята 14, 17, 24, 29, 33, 39, 49, 63, 79, 138, 150,
151, 160, 172, 189, 203, 206, 208, 209, 210,
211, 216, 218, 237, 241, 254, 296, 298, 318,
352, 361, 381, 382, 388, 391
нектарины 172, 383
овсяные
хлопья 319
огурцы 17, 18, 74, 86, 87, 283, 379
огурцы
маринованные 276
огурцы
соленые 38
оливки 21, 26, 44, 64, 129, 156, 230, 262, 264, 269,
285, 292, 298
орехи пекан 311
отруби 325, 354
пармезан 43, 45, 60, 90, 108, 117, 119, 120, 121, 123,
124, 126, 127, 132, 148, 150, 153, 154, 163,
167, 171, 176, 190
пастернак 40, 200, 250
перец
сладкий 16, 28, 37, 49, 61, 62, 68, 74, 87, 93, 108,
113, 188, 198, 262
перец чили 17, 26, 29, 41, 49, 55, 59, 63, 73, 97, 100,
104, 123, 126, 128, 129, 134, 135, 137, 145,
160, 210, 214, 216, 218, 226, 237, 242, 244,
261, 273, 284, 289, 292, 387
перловая
крупа 163
персики 172, 300, 362, 366, 386, 393
персики
вяленые 152

петрушка 18, 21, 26, 50, 64, 66, 76, 78, 83, 85, 92, 93,
94, 99, 101, 103, 108, 110, 112, 120, 121,
128, 129, 133, 138, 142, 148, 149, 158, 163,
179, 190, 198, 199, 228, 236, 246, 254, 265,
267, 276, 278, 279, 284, 287, 298
печень
куриная 35, 128, 184, 245
печень
телячья 199
огурцы
соленые 38
оливки 21, 26, 44, 64, 129, 156, 230, 262, 264, 269,
285, 292, 298
орехи пекан 311
отруби 325, 354
пармезан 43, 45, 60, 90, 108, 117, 119, 120, 121, 123,
124, 126, 127, 132, 148, 150, 153, 154, 163,
167, 171, 176, 190
пастернак 40, 200, 250
перец
сладкий 16, 28, 37, 49, 61, 62, 68, 74, 87, 93, 108,
113, 188, 198, 262
перец чили 17, 26, 29, 41, 49, 55, 59, 63, 73, 97, 100,
104, 123, 126, 128, 129, 134, 135, 137, 145,
160, 210, 214, 216, 218, 226, 237, 242, 244,
261, 273, 284, 289, 292, 387
перловая
крупа 163
персики 172, 300, 362, 366, 386, 393
персики
вяленые 152
петрушка 18, 21, 26, 50, 64, 66, 76, 78, 83, 85, 92, 93,
94, 99, 101, 103, 108, 110, 112, 120, 121,
128, 129, 133, 138, 142, 148, 149, 158, 163,
179, 190, 198, 199, 228, 236, 246, 254, 265,
267, 276, 278, 279, 284, 287, 298
печень
куриная 35, 128, 184, 245
печень
телячья 199
рис
для ризотто 148, 150, 153, 154, 155, 156, 158
рисовые
хлопья 152

розмарин 52, 82, 156, 192, 207, 222, 226, 227, 228,
230, 231, 256, 257, 264, 270, 275, 286, 287
ром 352, 367, 384, 388, 391
ростки сои 100
рукола 18, 23, 31, 35, 45, 135, 201, 292
рыба 261, 262, 264, 266, 268, 295
рыба белая 137, 142, 267, 269, 270
салат листовой 13, 14, 15, 26, 27, 30, 32, 36, 40, 42, 43,
216, 220, 250, 280
сало 112, 225
сахар
коричневый 56, 70, 174, 191, 242, 245, 247, 306, 319,
325, 368, 369, 384, 388, 390
свекла 24, 51, 54, 86, 89, 257, 274
свиная рулька 103, 215, 224
свинина 41, 212, 214, 216, 217, 218, 219, 220, 221,
222, 223, 225
сельдерей 40, 49, 74, 87, 89, 90, 94, 99, 101, 104, 106,
108, 110, 114, 124, 132, 140, 149, 154, 156,
158, 163, 195, 196, 200, 226, 228, 252, 254,
276, 284, 380, 387
сельдь 15, 98, 185
семга 36, 273, 274, 276, 278, 279, 280, 281, 283
семечки 18, 30, 68
сибас 271
скумбрия 265, 272
сливки 56, 59, 88, 92, 93, 98, 129, 130, 154, 155,
161, 176, 181, 186, 190, 192, 206, 240, 243,
268, 294, 296, 304, 308, 314, 322, 323, 326,
328, 330, 333, 337, 338, 339, 342, 345, 347,
349, 351, 352, 353, 362, 363, 364, 365, 366,
369, 370, 372, 376, 385, 396
сливы 168, 172, 297, 332, 338, 343, 353
сметана 54, 168, 169, 171, 173, 177, 191, 257, 368
смородина
красная 385, 394
смородина
черная 360
сморчки 112
соевое молоко 379
соус рыбный 218
соус соевый 17, 29, 41, 49, 69, 81, 100, 159, 160, 213,
216, 218, 220, 238, 244, 247, 280
спагетти 117, 118, 124, 126, 127, 129, 133, 137, 142

сулугуни 180
сухофрукты 344
сыр бри 57
сыр голубой 14, 71, 158, 166, 169
сыр
имеретинский 76
сыр козий 13, 23, 62, 167, 176, 292
сыр
полутвердый 67, 240
сыр
сливочный 25, 65, 185
сыр твердый 15, 18, 21, 26, 42, 58, 73, 88, 91, 102, 122,
130, 140, 175, 179, 183, 187, 189, 193, 295,
298
тальятелле 120, 121, 122
тархун 13, 44, 76, 223, 276, 279
творог 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 177, 240,
283, 296, 298, 310, 351
телятина 124, 195, 196, 197, 198
тесто
замороженное 167, 183, 298, 301
тесто
для лазаньи 140
тимьян 28, 40, 108, 124, 130, 132, 176, 187, 211,
227, 228, 232, 242, 244, 246
томатная паста 140
томатный соус 265
тоник 356
тофу 159
треска 118, 275
тунец 16, 34, 133
тыква 18, 50, 70, 88, 92
укроп 18, 38, 55, 67, 75, 85, 86, 89, 134, 162, 185,
236, 262, 269, 274, 278, 279, 282, 284
уксус
бальзамический 18, 28, 30, 45, 51, 199, 248, 280
уксус винный 13, 16, 20, 23, 24, 26, 34, 35, 36, 37, 76,
201, 228, 245
уксус
на эстрагоне 272
уксус рисовый 280
уксус
яблочный 30
утка 253, 254, 256, 257

фасоль 16, 21, 26, 32, 34, 53, 74, 75, 76, 78, 90, 96,
99, 101, 110, 112, 114, 150, 211, 232, 248,
285
фенхель 44, 94, 97, 134, 137, 217, 239, 271, 281
фета 28, 136, 206
финики 312, 367
форель 282, 284, 285
фриссе 20
фрукты 339
фундук 297, 306, 308, 332, 340, 363
хлеб 20, 23, 43, 66, 71, 73, 91, 102, 108, 110,
113, 114, 121, 138, 166, 170, 180, 184, 186,
188, 192, 198, 212, 220, 245, 264, 270, 280,
292, 372
хрен 274
цветная
капуста 53, 102
цукини 40, 62, 63, 66, 73, 90, 122, 138, 206, 240
чай 22, 161, 341, 384, 390, 391, 392, 393
черешня 309, 359
черника 338
чернослив 161, 228, 306, 323, 341
чеснок 18, 20, 21, 23, 26, 28, 34, 36, 40, 42, 44, 47,
48, 49, 50, 52, 55, 59, 60, 64, 66, 68, 72, 73,
74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 87, 90, 96,
97, 99, 100, 102, 103, 104, 106, 108, 110,
112, 113, 114, 117, 118, 121, 123, 124, 126,
128, 129, 130, 131, 132, 134, 135, 138, 142,
145, 146, 148, 156, 158, 159, 160, 162, 165,
167, 170, 171, 178, 180, 184, 185, 186, 188,
195, 196, 200, 201, 202, 203, 206, 207, 208,
209, 210, 211, 213, 214, 215, 217, 221, 222,
223, 224, 225, 226, 230, 231, 236, 237, 239,
240, 241, 242, 243, 244, 246, 248, 250, 252,
254, 256, 262, 264, 267, 269, 270, 274, 278,
280, 282, 283, 284, 286, 287, 296, 387
чечевица 59, 106, 108, 213
шалфей 197, 212, 250, 252, 256
шампанское 385
шампиньоны 33, 49, 64, 83, 130, 147, 160, 246
шафран 40
шнапс
персиковый 390
шоколад 307, 308, 316, 321, 324, 329, 347, 348, 365,

396, 397
шоколад
белый 345, 349
шпинат 39, 49, 73, 94, 106, 110, 114, 146, 150, 192,
199, 262, 298
щавель 85, 110, 298
яблоки 30, 38, 70, 191, 212, 225, 245, 253, 258,
301, 302, 340, 380, 381, 394
яблочный
сок 354, 381, 390
ягоды 168, 304, 339, 354, 356, 379
язык говяжий 205
яйца 18, 38, 43, 54, 56, 57, 71, 85, 86, 87, 148,
154, 167, 168, 171, 173, 174, 176, 177, 178,
179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187,
188, 189, 190, 191, 192, 193, 198, 203, 231,
240, 250, 262, 268, 276, 294, 295, 296, 297,
298, 299, 300, 304, 306, 307, 308, 310, 313,
314, 315, 316, 317, 319, 320, 322, 323, 324,
325, 326, 327, 328, 329, 330, 332, 333, 334,
338, 341, 342, 345, 347, 349, 350, 351, 352,
363, 364, 365, 366, 369, 370, 372
яйца перепелиные 15, 16